संपादकीय

# आमूल बदलाव के संकेत

**वैसे यह सच है कि चीन की कुछ नीतियां ही युवान के अंतरराष्ट्रीयकरण की राह में बाधक हैं। मसलन, पूंजी नियंत्रण एक ऐसी नीति है, जिसके रहते युवान के लिए डॉलर की जगह ले पाना मुश्किल बना रहेगा।**

**दुनिया की वित्तीय व्यवस्था में आमूल परिवर्तन के संकेत मिल रहे हैं। अब यह पश्चिमी विशेषज्ञ भी मानने लगे हैं कि जिस तरह से चीन की मुद्रा युवान में अंतरराष्ट्रीय भुगतानों की संख्या बढ़ रही है, उससे अमेरिकी डॉलर के समानांतर एक नई भुगतान व्यवस्था की नींव तैयार हो रही है। दरअसल, पश्चिमी मीडिया में इस बदलाव की चर्चा भरी पड़ी है। इस परिघटना को डि-डॉलराइजेशन के नाम से जाना जा रहा है। दरअसल, आंकड़ों के मुताबिक मार्च में पहली बार ऐसा हुआ कि अमेरिकी डॉलर के मुकाबले युवान में ज्यादा भुगतान किया गया। हालांकि अमेरिकी डॉलर अब भी दुनियाभर में अंतरराष्ट्रीय व्यापारिक भुगतानों की प्रमुख मुद्रा है, लेकिन पश्चिम एशिया से लेकर रूस और लैटिन अमेरिका तक ऐसे देशों की संख्या लगातार बढ़ रही है, जो चीन के साथ द्विपक्षीय व्यापार में भुगतान युवान में कर रहे हैं। पश्चिमी विश्लेषकों के मुताबिक ऐसी संभावना फिलहाल कम ही दिखती है कि पूरी दुनिया में आपसी भुगतान युवान में होने लगे। लेकिन यह सच है कि एक नया व्यापारिक ढांचा खड़ा हो रहा है।**

**खास तौर पर रूस को पश्चिमी भुगतान व्यवस्था से बाहर किए जाने के कदम ने इस व्यवस्था को मजबूती दी है, क्योंकि रूस के साथ व्यापार करने वाले देश अब वैकल्पिक व्यवस्थाएं तलाश रहे हैं। विशेषज्ञों ने ध्यान दिलाया है कि चीन, रूस और ब्राजील दुनिया के सबसे बड़े कमोडिटी निर्यातक और आयातक हैं। वे अब अंतरराष्ट्रीय लेन-देने के लिए युवान का इस्तेमाल करने के लिए मिलकर काम कर रहे हैं। उनका सहयोग अन्य देशों को भी युवान की ओर आकर्षित कर सकता है। फिलहाल अंतरराष्ट्रीय लेन-देन में युवान का हिस्सा मात्र 2.2 प्रतिशत है। लेकिन उसका हिस्सा धीरे-धीरे बढ़ रहा है। अभी तक दुनिया के व्यापारिक लेन-देन पर अमेरिकी डॉलर, यूरो, स्टर्लिंग और येन का कब्जा रहा है। यह पहला मौका है, जब इसमें एक महत्त्वपूर्ण बदलाव आता दिख रहा है। वैसे यह सच है कि चीन की कुछ नीतियां ही युवान के अंतरराष्ट्रीयकरण की राह में बाधक हैं। मसलन, पूंजी नियंत्रण एक ऐसी नीति है, जिसके रहते युवान के लिए डॉलर की जगह ले पाना मुश्किल बना रहेगा।**

# विश्व चैंपियनशिप के प्री-क्वार्टर फाइनल में पहुंचे भारतीय मुक्केबाज आकाश व निशांत

**ताशकंद।** भारतीय मुक्केबाज आकाश सांगवान (67 किग्रा) और निशांत देव (71 किग्रा) ने आसान जीत के साथ आईबीए पुरुष विश्व मुक्केबाज़ी चैंपियनशिप 2023 के प्री-क्वार्टर फाइनल में जगह बना ली है।

आकाश ने अंतिम-32 दौर के मैच में चीन के फू मिंगके को 5-0 से हराया। भारतीय मुक्केबाज शुरू से ही फू पर हावी रहे और उन्होंने इस दौरान अपने प्रतिद्वंद्वी पर जोरदार मुक्के बरसाए। आकाश ने सुरक्षित दूरी बनाए रखते हुए खेल जारी रखा और फू के मुक्कों से बचते हुए बढ़त बनाने में सफल रहे।

आखिरी राउंड में चीनी मुक्केबाज ने वापसी करने भरपूर प्रयास किया लेकिन आकाश ने पूरे संयम के साथ उनका सामना किया और एकतरफा अंदाज में जीत हासिल की। आकाश अब अंतिम-16 दौर के मुकाबले में मंगलवार को कजाकिस्तान के दुलत बेकबाउव से भिड़ेंगे।

दूसरी ओर, हलके मध्यमभार वर्ग के अंतिम-32 दौर के मुकाबले में निशांत देव ने दक्षिण कोरिया के ली संगमिन को 5-0 से पस्त किया। पिछले मैच में अजरबैजान के विश्व चैंपियनशिप मेडलिस्ट सरखान अलीयेव को हराने वाले निशांत ने आज अपनी बहुमुखी प्रतिभा का परिचय दिया। उन्होंने पहले राउंड में धैर्य के साथ अपने प्रतिद्वंद्वी की रणनीति का अंदाजा लगाया।

अंतिम दो राउंड में दोनों मुक्केबाजों ने एक दूसरे पर जोरदार मुक्के बरसाये लेकिन निशांत दोनों मुक्केबाजों में अधिक सटीक थे और उन्होंने 5-0 के अंतर से जीत हासिल की। प्री-क्वार्टर फाइनल मैच में निशांत का सामना फिलिस्तीन के फोकाहा निडाल से होगा।

दीपक (51 किग्रा), मोहम्मद हुसामुद्दीन (57 किग्रा), सुमित (75 किग्रा) और नरेंद्र (92+ किग्रा) सहित चार भारतीय मुक्केबाज रविवार को रिंग में अपने-अपने मुकाबले देखने उतरेंगे।

दीपक का सामना अंतिम-32 चरण में टोक्यो ओलंपिक में कांस्य पदक जीत चुके साकेन बिबोसिनोव से होगा। हुसामुद्दीन प्री-क्वार्टर फाइनल मैच में रूस के सविन एडुआर्ड के खिलाफ लड़ेंगे। सुमित अपने अभियान की शुरुआत अंतिम-32 दौर के मुकाबले में रूस के पावेल सोसुलिन के खिलाफ खेलते हुए करेंगे जबकि नरेंद्र अंतिम-16 दौर के मैच में क्यूबा के अरजोला लोपेज के खिलाफ रिंग में उतरेंगे।

इस वैश्विक आयोजन में 107 देशों के 538 मुक्केबाजों की भागीदारी देखी जा रही है। इनमें कई ओलंपिक और विश्व चैंपियनशिप पदक विजेता शामिल हैं।

# भारत-कनाडा मंत्रिस्तरीय व्यापार वार्ता की सह-अध्यक्षता करेंगे पीयूष गोयल

**नई दिल्ली।** केंद्रीय वाणिज्य मंत्री पीयूष गोयल सोमवार को कनाडा के ओटावा में व्यापार और निवेश (एमडीटीआई) पर छठी भारत-कनाडा मंत्रिस्तरीय वार्ता के लिए अपने कनाडाई समकक्ष मैरी एनजी के साथ सह-अध्यक्षता करेंगे।

आपको बता दें कि एमडीटीआई एक द्विपक्षीय तंत्र है, जो व्यापार और निवेश संबंधी मुद्दों और सहयोग क्षेत्रों के व्यापक स्पेक्ट्रम पर चर्चा करने के लिए संस्थागत तंत्र प्रदान करता है। संवाद विभिन्न विषयों पर केंद्रित होगा, जिसमें भारत और कनाडा के बीच द्विपक्षीय व्यापार संबंधों को मजबूत करना, निवेश प्रोत्साहन और सहयोग, हरित परिवर्तन- महत्वपूर्ण खनिजों पर चर्चा और सहयोग के नए क्षेत्रों जैसे बी2बी जुड़ाव को बढ़ावा देना शामिल है।

मंत्री भारत-कनाडा सीईपीए (व्यापक आर्थिक साझेदारी समझौता) वार्ता की भी समीक्षा करेंगे। मार्च 2022 में पिछली एमडीटीआई बैठक में, दोनों मंत्रियों ने एक अंतरिम समझौता या ईपीटीए (प्रारंभिक प्रगति व्यापार समझौता) होने की संभावना के साथ सीईपीए वार्ता शुरू की थी। तब से अब तक सात दौर की वार्ता हो चुकी है।

गोयल 9 से 10 मई तक टोरंटो भी जाएंगे, जहां व्यापार और निवेश को बढ़ावा देने के लिए उनके कई कार्यक्रम होंगे। इन कार्यक्रमों में प्रमुख कनाडाई कंपनियों के सीईओ के साथ बैठकें, भारतीय और कनाडाई सीईओ की बैठक, कनाडा में स्थित कनाडाई और भारतीय कंपनियों के साथ बातचीत और अन्य बैठकों के बीच वित्तीय क्षेत्र की बैठक शामिल होगी।

# कोहली ने आईपीएल में पूरे किए 7000 रन

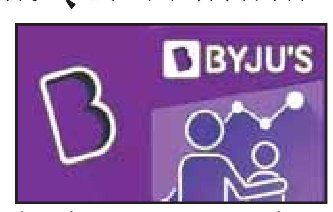
**नई दिल्ली।** रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर के कप्तान विराट कोहली ने इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) में अपने 7,000 रन पूरे किये।

साल 2008 में अपना आईपीएल करियर शुरू करने वाले कोहली ने दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ खेले गये मुकाबले की पहली पारी में 7000 रन का आंकड़ा छूकर ऐसा करने वाले पहले बल्लेबाज बन गये। उन्होंने इस पारी के दौरान दिल्ली के खिलाफ 1000 आईपीएल रन भी पूरे किये।

कोहली अब तक आईपीएल में 225 पारियों में 36.68 की औसत से 7043 रन बना चुके हैं। वह आईपीएल में सर्वाधिक रन बनाने वाले बल्लेबाजों की सूची में शिखर धवन (6536), डेविड वॉर्नर (6211) और रोहित शर्मा (6063) से आगे हैं।

दिल्ली से आने वाले कोहली ने अपने घरेलू मैदान पर शनिवार को खेलते हुए 46 गेंद पर 55 रन की पारी खेली।

# बायजू को बड़ी राहत! ईडी की तलाशी में फेमा के उल्लंघन के नहीं मिले सबूत




**नई दिल्ली।** बायजू के परिसरों में हालिया तलाशी के बाद शुरुआती जांच में अब तक एडटेक कंपनी द्वारा विदेशी मुद्रा प्रबंधन अधिनियम (फेमा) के उल्लंघन की बात सामने नहीं आई है। सूत्रों ने ये जानकारी दी है। सूत्रों ने संकेत दिया कि हाल ही में प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) द्वारा बेंगलुरु में बायजू के परिसरों में की गई तलाशी और एकत्र की गई सामग्री में अभी तक कोई फेमा उल्लंघन का पता नहीं चला है।

जांच अभी भी एक प्रारंभिक चरण में है और सूत्रों के अनुसार, बायजू ने जांच में सहयोग किया और ईडी को सभी आवश्यक दस्तावेज प्रदान किए। ईडी के एक शीर्ष अधिकारी ने बताया कि बायजू की जांच जारी है और हम चल रही जांच पर टिप्पणी नहीं कर सकते।

ईडी ने पहले विदेशी मुद्रा के कथित उल्लंघन के संबंध में बेंगलुरु में बायजू के तीन परिसरों में तलाशी ली थी। ईडी ने एक ट्वीट में कहा था कि उन्होंने अपनी तलाशी के दौरान कई आपत्तिजनक दस्तावेज और डिजिटल डेटा एकत्र किए हैं। फेमा के पहलू से तलाशी में यह भी पता चला है कि कंपनी को 2011 से 2023 की अवधि के दौरान (लगभग) 28,000 करोड़ रुपये का प्रत्यक्ष विदेशी निवेश प्राप्त हुआ।

इसके अलावा, कंपनी ने विदेशी प्रत्यक्ष निवेश के नाम पर इसी अवधि के दौरान विभिन्न देशों में लगभग 9,754 करोड़ रुपये भी भेजे हैं। बायजू के एक प्रवक्ता ने कहा था कि ईडी का दौरा फेमा के तहत एक नियमित जांच से संबंधित था और बायजू द्वारा फेमा के तहत कोई उल्लंघन नहीं किया गया है।

कंपनी के प्रवक्ता ने कहा था, हम अधिकारियों के साथ पूरी तरह से पारदर्शी रहे हैं और उनके द्वारा मांगी गई सभी जानकारी उन्हें दी है। हमें अपने संचालन की अखंडता में पूरा विश्वास है, और हम अनुपालन और नैतिकता के उच्चतम मानकों को बनाए रखने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

एडटेक फर्म ने कहा कि वह यह सुनिश्चित करने के लिए अधिकारियों के साथ मिलकर काम करना जारी रखेगी कि उन्हें सभी आवश्यक जानकारी दी जाए।

# सलामी बल्लेबाज फिल सॉल्ट का तूफान, दिल्ली ने आरसीबी को रौंदा

**नई दिल्ली।** सलामी बल्लेबाज फिल सॉल्ट (43 गेंद, 87 रन) ने आतिशी अर्द्धशतक के साथ आईपीएल में दस्तक देते हुए दिल्ली कैपिटल्स को रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर (आरसीबी) पर सात विकेट की दमदार जीत दिला दी।

आरसीबी ने महिपाल लोमरोर और विराट कोहली के अर्द्धशतकों की मदद से दिल्ली के सामने 182 रन का लक्ष्य रखा, जिसे दिल्ली ने मात्र 16.4 ओवर में हासिल कर लिया।

राजस्थान के नागौर से आने वाले लोमरोर ने अपना पहला आईपीएल अर्द्धशतक जड़ते हुए 29 गेंद पर छह चौकों और तीन छक्कों के साथ 54 रन बनाये। कोहली ने भी 55 रन बनाये, हालांकि इसके लिये उन्होंने 46 गेंदें खेलीं।

पांच मैच पहले आईपीएल में पदार्पण करने वाले सॉल्ट ने आरसीबी की गेंदबाजी की धज्जियां उड़ाते हुए 45 गेंद पर आठ चौके और छह छक्के जडक़र ताबड़तोड़ 87 रन बनाये। उनका साथ देते हुए डेविड वॉर्नर (22) और मिचेल मार्श (26) ने भी महत्वपूर्ण पारियां खेलीं। राइली रूसो (35 नाबाद) ने 17वें ओवर में विजयी छक्का जडक़र दिल्ली को जीत दिलाई।

दिल्ली इस जीत के बाद 10 मैचों में आठ अंकों के साथ अंक तालिका में नौंवे पायदान पर आ गयी है, जबकि आरसीबी 10 मैचों में 10 अंक के साथ तालिका में पांचवें नंबर पर बरकरार है।

आरसीबी ने टॉस जीतकर बल्लेबाजी करते हुए धीमी शुरुआत की। शुरुआती चार ओवरों में सिर्फ 23 रन बनने के बाद डु प्लेसिस ने पांचवें ओवर में तीन चौके जडक़र हाथ खोले। उन्होंने अगले ओवर में भी खलील अहमद को एक चौका और एक छक्का जड़ा जबकि आरसीबी ने पावरप्ले में 51 रन जोड़े।

डु प्लेसिस ने कोहली के साथ पहले विकेट के लिये 82 रन की मजबूत साझेदारी की, हालांकि मिचेल मार्श ने 11वें ओवर में लगातार गेंदों पर डु प्लेसिस और ग्लेन मैक्सवेल के विकेट चटकाकर दिल्ली की वापसी करवाई। डु प्लेसिस ने 32 गेंद पर पांच चौकों और एक छक्के के साथ 45 रन बनाये, जबकि मैक्सवेल अपना खाता नहीं खोल सके।

इन झटकों से हालांकि आरसीबी की पारी को कोई असर नहीं पड़ा। चौथे नंबर पर बल्लेबाजी करने उतरे महिपाल लोमरोर ने पांचवीं ही गेंद पर कुलदीप यादव को छक्का जड़ा। कुलदीप के आखिरी ओवर में भी उन्होंने एक छक्के और एक चौके के साथ 11 रन बटोरे।

# भारत ने विश्व स्तर पर औसत मोबाइल स्पीड में 10-स्पॉट की छलांग लगाई

**नई दिल्ली।** रिलायंस जियो और एयरटेल की बदौलत 5जी रिलीज स्पीड पकड़ रहा है। भारत ने जनवरी के महीने में वैश्विक स्तर पर औसत मोबाइल स्पीड में 10 स्थानों की छलांग लगाई, जिसके बाद यह दिसंबर में 79वें स्थान से 69वें स्थान पर पहुंच गया। सोमवार को एक रिपोर्ट में यह जानकारी दी गई है। नेटवर्क इंटेलीजेंस और कनेक्टिविटी इनसाइट्स प्रदाता ऊकला के अनुसार, देश ने समग्र औसत फिक्स्ड ब्रॉडबैंड स्पीड के लिए विश्व स्तर पर रैंक में दो स्थान (दिसंबर में 81वें से जनवरी में 79वें स्थान पर) की वृद्धि की है।

भारत में ओवरऑल फिक्स्ड मीडियन डाउनलोड स्पीड दिसंबर में 49.14 एमबीपीएस से जनवरी में 50.02 एमबीपीएस तक मामूली वृद्धि देखी गई।

नवंबर में, भारत औसत मोबाइल स्पीड में विश्व स्तर पर 105वें स्थान पर रहा।

ऊकला ने इस साल जनवरी में 29.85 एमबीपीएस की औसत मोबाइल डाउनलोड स्पीड भी दर्ज की, जो दिसंबर 2022 में 25.29 एमबीपीएस से बेहतर है।

यूएई समग्र वैश्विक औसत मोबाइल स्पीड का नेतृत्व करता है, जबकि पापुआ न्यू गिनी ने विश्व स्तर पर रैंक में 24 स्थानों की वृद्धि की है।

निश्चित ब्रॉडबैंड डाउनलोड स्पीड के लिए, सिंगापुर शीर्ष स्थान पर बना हुआ है, जबकि साइप्रस ने वैश्विक स्तर पर रैंक में 20 स्थानों की वृद्धि दर्ज की है।

इस बीच, रिलायंस जियो की ट्रू 5जी सेवाएं 236 से अधिक शहरों में लाइव हो गई हैं, जो कम समय में इतने व्यापक नेटवर्क तक पहुंचने वाला पहला और एकमात्र दूरसंचार ऑपरेटर बन गया है।

## आज का राशिफल

***मेष :*** आज के दिन आप में परोपकार की भावना अधिक रहेगी। अपने कार्यो को छोड़ दूसरों के कार्य करने के कारण परेशानी होगी परन्तु मानसिक संतोष भी रहेगा। धार्मिक कार्यों मे रूचि बढेगी व परिश्रम वाले कार्यो को करने में शारीरिक रूप से सक्षम रहेंगे।

***वृष :*** आज के दिन कार्यो में निरंतर मिल रही सफलता के कारण सकारात्मक विचार मन को प्रसन्न करेंगे। शारीरिक रूप से भी ऊर्जावान रहेंगे। व्यवसाय सम्बंधित आयोजन धीमा रहने से कार्य क्षेत्र पर आपकी मेहनत हो सकती है।

***मिथुन :*** आज का दिन आपके लिए शुभ रहेगा। आज कार्यो को काफी सोच विचारने के बाद ही करेंगे। कार्य क्षेत्र पर निर्णय लेने में थोड़ी परेशानी भी रह सकती है फिर भी सोची गयी योजनाएं अवश्य फलीभूत होंगी।

***कर्क :*** आज दिन का पूर्वार्द्ध पहले की भांति शांति से व्यतीत करेंगे परन्तु इसके बाद का समय धार्मिक रहने वाला है। सभी महत्त्वपूर्ण कार्य आलस्य छोड़ जल्दी निपटाने का प्रयास करें।

***सिंह :*** आज के दिन आप स्वार्थ सिद्धि के कारण आपसी मनमुटाव भुलाकर नए सिरे से कार्य करेंगे। अधिकारियो से कार्य निकालना आसान रहेगा। कार्य क्षेत्र अथवा घर पर किसी अन्य व्यक्ति के कारण मन खिन्न हो सकता है।

***कन्या :*** आज के दिन की शुरुआत में धर्म में रुचि रहेगी। कार्य व्यवसाय में भी दिन श्रेष्ठ रहेगा। परिश्रम का उचित फल ही मिलेगा। हाथ आये अनुबंध भी सफल हो सकते है। नौकरी पेशा जातक अधिक कार्य भार के कारण थकान अनुभव करेंगे।

***तुला :*** आज के दिन धन लाभ के अवसर मिलेंगे। कार्यो में गति आने एवं घर एवं कार्य क्षेत्र पर अव्यवस्था में सुधार होगा। भविष्य के प्रति निश्चिन्त रहेंगे। पारिवारिक सदस्य आपको पूरा सहयोग करेंगे।

***वृश्चिक :*** आज आप आस-पास बन रहे वातावरण से क्षुब्ध होकर एकांतवास करना पसंद करेंगे। परन्तु सांसारिक मोह अधिक रहने के कारण ज्यादा समय एक निर्णय पर नहीं टिक पाएंगे।

***धनु :*** आज के दिन आप तन मन से एकदम चुस्त रहेंगे। मानसिक प्रसन्नता रहने से कार्यो को बेहतर ढंग से कर पाएंगे अपने आस-पास का वातावरण विनोदी स्वभाव से हास्यमय बनाएंगे लेकिन ध्यान रहे आपकी हास्य भरी बातें किसी के दिल को चुभ भी सकती है।

***मकर :*** आज के दिन सभी कार्यो में आशा के विपरीत फल रहेगा। विशेष कर धन सम्बंधित कार्य अनुभवी व्यक्ति की सलाह के बाद ही करें। कार्य क्षेत्र पर गलत निर्णय लेने से धन के साथ मान हानि भी हो सकती है।

***कुंभ :*** आज आपका ध्यान कार्य क्षेत्र पर कम ही रहेगा फलस्वरूप लाभ की आशा भी छोडऩी पड़ेगी। परन्तु फिर भी आज आकस्मिक रूप से धन की आमद होने से आप स्वयं भी आश्चर्य चकित रह जाएगे।

***मीन :*** आज का दिन आप आनंद से बितायेंगे। किसी मनोकामना अथवा बनाई योजना में सफलता मिलने की ख़ुशी दिन भर रहेगी। सेहत थोड़ी असामान्य रह सकती है स्वसन क्रिया सम्बंधित परेशानी बनेगी।

# पाइनएप्पल का सेवन करने के बेहतरीन फायदों

शरीर को स्वस्थ और फिट बनाए रखने के लिए फलों का सेवन बहुत जरूरी होता हैं जिनमें मौजूद पोषक तत्व शरीर को कई तरह के फायदे पहुंचाने का काम करते हैं। ऐसा ही एक फल हैं पाइनएप्पल अर्थात अनानास जो एक स्वादिष्ट और स्वस्थ फल है। इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट्स, कैल्शियम, फाइबर विटामिन सी, विटामिन बी6, विटामिन के, विटामिन बी1 (थायमिन), कॉपर, फोलेट, पोटैशियम, मैगनीशियम, आयरन और मैंगनीज जैसे कई न्यूट्रिएंट्स मौजूद होते हैं। दैनिक तौर पर इसका सेवन करना आपके लिए चमत्कारी साबित हो सकता हैं। आज इस कड़ी में हम आपको बताने जा रहे हैं कि किस तरह पाइनएप्पल का सेवन सेहत को फायदा पहुंचाने का काम करेगा। आइये जानते हैं इसके बारे में...

**मजबूत पाचन तंत्र-** रोजाना अगर आप सुबह सुबह ब्रेकफास्ट में अनानास यानी पाइनएप्पल का जूस पीते हैं तो इससे आपका पाचन तंत्र काफी मजबूत होता है। यह आपका खाना पचाने में काफी ज़्यादा मदद करता है। जिन लोगों को खाना पचाने में परेशानियों का सामना करना पड़ता है वो कई तरह की दवाइयां और घेरलु नुस्खे भी इस्तेमाल करते हैं। पाइनएप्पल का सेवन करने से सिर्फ पाचन ही नहीं बल्कि इसके साथ ही गैस, एसिडिटी, अपच और आपको कब्ज जैसी बीमारियों को दूर रखता है। साथ ही अनानास का जूस पीने से आपको भूख भी ज़्यादा लगती है।

**स्किन प्रॉब्लम्स से छुटकारा-** पाइनएप्पल स्किन के लिए बहुत फायदेमंद है। पाइनएप्पल में विटामिन-सी, एंटीऑक्सीडेंट्स और बीटा-कैरोटीन जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो स्किन के लिए फायदेमंद हैं। पाइनएप्पल का जूस पीने से कील, मुंहासे और एंटी एजिंग की परेशानी दूर हो जाती है। पाइनएप्पल में मौजूद गुण स्किन को ग्लोइंग और मुलायम बनाते हैं। पाइनएप्पल का जूस पीने से स्किन टैनिंग की परेशानी भी दूर हो सकती है।

**कोलेस्ट्रॉल लेवल को करे कम** - हाई कोलेस्ट्रॉल की वजह से आर्टरीज में फैट जमा होने लगता है, जो हार्ट अटैक, स्ट्रोक, डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर का कारण बन सकता है। कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सिट्रस फ्रूट्स मदद कर सकते हैं, जिसमें अनानास एक बेहतर ऑप्शन को सकता है। अनानास में विटामिन सी और ए अधिक मात्रा में होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करते हैं। ये फल विटामिन, फाइबर और प्रोटीन तत्वों से भरपूर होता है, जिसके सेवन से ब्लड में मौजूद कोलेस्ट्रॉल को कम किया जा सकता है।

**हड्डियों के लिए फायदेमंद-** अनानास का जूस पीना हड्डियों के लिए फायदेमंद माना जाता है। हड्डियों की मजबूती के लिए अनानास का सेवन कर सकते हैं, क्योंकि इसमें मिनरल्स और विटामिन के गुण भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद कर सकते हैं।

**इम्यूनिटी बढ़ाए-** पाइनएप्पल सर्दी-जुकाम जैसी बीमारियों से शरीर को दूर रखता है। इसमें मौजूद विटामिन सी इम्यूनिटी बढ़ाने का काम करता है। पाइनएप्पल का जूस पीने से ऐसी बीमारियों का खतरा दूर हो जाता है। पाइनएप्पल में ब्रोमेलेन मौजूद होता है जो संक्रमण से लडऩे का काम करता है।

**वजन कम करे-** पाइनएप्पल का जूस पीकर वजन कम किया जा सकता है। पाइनएप्पल के जूस में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स मौजूद होते हैं जो वजन को कम करने में मदद करते हैं। ये जूस नाश्ते में शामिल कर वजन कम कर सकते हैं।

**ब्लड क्लॉट बनने से रोके-** हाई ब्लड प्रेशर के कारण शरीर में ब्लड सर्कुलेशन काफी कम हो जाता है, जिस वजह से ब्लड में क्लॉट बनने का खतरा अधिक बढ़ जाता है। अनानास एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इनफ्लेमेटरी तत्वों से भरपूर होता है, जो ब्लड में क्लॉट बनने से रोकता है। इसे ताजा काटकर या जूस के रूप में लिया जा सकता है।

# द केरल स्टोरी : दूसरे दिन कमाई में आया उछाल

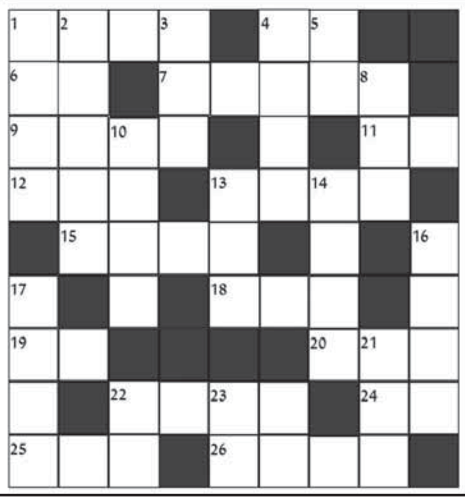
सुदीप्तो सेन की फिल्म द केरल स्टोरी विवादों के बीच 5 मई को सिनेमाघरों में दस्तक दे चुकी है। फिल्म को समीक्षकों और दर्शकों की ओर से मिली-जुली प्रतिक्रिया मिली है। किसी ने इसे सच्चाई उजागर करने वाली फिल्म बताया तो किसी ने प्रोपेगेंडा कहा है। पहले दिन फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर शानदार शुरुआत की थी तो अब दूसरे दिन इसकी कमाई में जबरदस्त उछाल देखने को मिला है। आइए जानते हैं शनिवार को फिल्म ने कितनी कमाई की।

द केरल स्टोरी पहले दिन 8.03 करोड़ रुपये के साथ अपनी शुरुआत की थी और यह कमाई के मामले में इस साल आई हिंदी फिल्मों में सबसे ज्यादा ओपनिंग वाली पांचवीं फिल्म बन गई थी। अब दूसरे दिन की कमाई के आंकड़े भी सामने आ गए हैं, जिसमें इसकी बढ़त देखने को मिली है। सैकनिल्क के अनुसार, फिल्म ने दूसरे दिन 12.50 करोड़ का कलेक्शन किया है। ऐसे में फिल्म की कमाई अब 20.53 करोड़ रुपये हो गई है।

## शब्द सामर्थ्य- 58

**बाएं से दाएं**
1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

**ऊपर से नीचे**
1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।



**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 057 का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| दि | क्र | त | | आ | सा | न | | आ |
| ल | | मी | | खि | | सी | ख | ना |
| | म | ज | बू | र | | ह | | जा |
| स | र्द | | | का | | त | रा | ना |
| र | | | | र | वि | | ह | |
| प | ह | ना | ना | | ना | रा | ज | |
| ट | | | क | शि | श | | नी | ला |
| | र | | | का | | रा | | य |
| खा | ति | र | दा | री | | त | क्ष | क |

## सू-दोकू- 58

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

**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 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 057 का हल**

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