संपादकीय

जागो देश जागो

उस इको-सिस्टम को मणिपुर में किसने चलते रहने की इजाजत किसने दी है, जिसकी वजह से ऐसी घटनाएं हुई हैं और उन पर अपेक्षित प्रशासनिक प्रतिक्रिया नजर नहीं आई है? अब हकीकत यह है कि पानी सिर के ऊपर से गुजर रहा है।

वायरल हुए मणिपुर के वीडियो से यह सवाल उठा है कि क्या इस देश के कर्ता-धर्ताओं और नागरिक समाज में रत्ती भर भी शर्म बची है! दो महिलाओं को नंगा घुमाया गया, संभवतः उनसे सामूहिक बलात्कार किया गया, पुलिस ने इसकी शिकायत दर्ज की, इसके बावजूद ढाई महीने तक कोई गिरफ्तारी नहीं हुई, तो क्या यह सिर्फ संयोग है? या मणिपुर की सरकार और वहां कानून लागू करने के लिए जिम्मेदार एजेंसियों का इतना सांप्रदायीकरण हो गया है कि वे ऐसे भयानक- बर्बर कृत्य को भी सांप्रदायिक नजरिए से ही देखते हैं? मणिपुर में ढाई महीने से हिंसा जारी है और इस दौरान महिलाओं के साथ यौन हिंसा भी हुई है, ऐसी खबरें मीडिया में आती रही हैं। यह सोच कर विवेक भोथरा हो जाता है कि ऐसी खबरों के बावजूद देश के प्रधानमंत्री ने इस पर आज तक मणिपुर की स्थिति पर अपनी जुबान नहीं खोली है। ताजा वीडियो के बाद सरकार की तरफ से केंद्रीय मंत्री स्मृति ईरानी का बयान जरूर आया है। लेकिन उससे भी इस बात का जवाब नहीं मिलता कि ऐसी घटनाओं के लिए जवाबदेह कौन है?

उस इको-सिस्टम को वहां चलते रहने की इजाजत किसने दी है, जिसकी वजह से ऐसी घटनाएं हुई हैं और उन पर अपेक्षित प्रशासनिक प्रतिक्रिया नजर नहीं आई है? मीडिया रिपोर्टों के मुताबिक वीडियो में दर्ज घटना फेक न्यूज का नतीजा था। एक फोटो सोशल मीडिया पर वायरल किया गया, जिसमें एक महिला लाश बोरे में बंद थी। उसे मैतेई महिला बताया गया, जबकि बाद में स्पष्ट हुआ कि वह दिल्ली में हुई एक हत्या की शिकार हुई महिला की तस्वीर थी। लेकिन तब तब फेक न्यूज अपना काम कर चुका था। मैतेई समुदाय का एक समूह कूकी महिलाओं से बदला लेने के लिए सामूहिक बर्बरता पर उतर आया था। तो यह सवाल भी प्रासंगिक है कि फेक न्यूज के कल्चर को किसने संरक्षण दिया है? बहरहाल, बात यह है कि पानी अब सिर के ऊपर से गुजर रहा है। अगर इसके खतरों को अब भी नहीं समझा गया और देश की शर्म नहीं जागी, तो सामूहिक रूप से डूबने के अलावा कोई रास्ता नहीं बचेगा।

सरकार ने चीन की ईवी कंपनी का एक अरब डॉलर का निवेश प्रस्ताव ठुकराया

नई दिल्ली। सरकार एक ओर जहां अमेरिकी कारोबारी एलन मस्क की टेस्ला का निकट भविष्य में देश में आपूर्ति श्रृंखला पारिस्थितिकी तंत्र स्थापित करने के लिए स्वागत करने की तैयारी कर रही है, वहीं दूसरी तरफ उसने कथित तौर पर देश में एक अरब डॉलर की लगात से ईवी विनिर्माण संयंत्र स्थापित करने की चीन की दिग्गज इलेक्ट्रिक वाहन कंपनी बीवाईडी मोटर्स की योजना खारिज कर दी है।

इलेक्ट्रिक कारों और बैटरियों के लिए हैदराबाद स्थित मेघा इंजीनियरिंग एंड इंफ्रास्ट्रक्चर लिमिटेड (एमईआईएल) के साथ हाथ मिलाने का बीवाईडी का प्रस्ताव स्पष्ट रूप से सुरक्षा चिंताओं के कारण बाधित हो गया है।

उद्योग और आंतरिक व्यापार संवर्धन विभाग (डीपीआईआईटी) को दिए अपने प्रस्ताव में बीवाईडी-एमईआईएल ने कथित तौर पर देश में प्रति वर्ष 15,000 इलेक्ट्रिक कारों के निर्माण का प्रस्ताव दिया था।

इस बीच, ओलेक्ट्रा ग्रीनटेक, जो एमईआईएल की एक इकाई है, ने पहले ही बीवाईडी मोटर्स के तकनीकी सहयोग से दो इलेक्ट्रिक बसों का निर्माण किया है।

हालाँकि, सरकार कथित तौर पर चीनी ईवी निर्माता को भारत में निवेश करने की अनुमति देने के लिए उत्सुक नहीं थी।

विडंबना यह है कि भारत में ईवी कार बाजार में बीवाईडी की पहले से ही उल्लेखनीय उपस्थिति है।

बीवाईडी इंडिया प्राइवेट लिमिटेड ने अपने वितरण नेटवर्क को बढ़ाते हुए और जरूरत पडऩे पर उत्पादन क्षमता का विस्तार करते हुए इस साल 15,000 इकाइयों की बिक्री का लक्ष्य रखा।

कंपनी वर्तमान में अपने तमिलनाडु संयंत्र से बहुउद्देश्यीय वाहन (एमपीवी) ई6 मॉडल का उत्पादन करती है। चेन्नई के पास कंपनी के प्लांट की क्षमता प्रति वर्ष 10,000 इकाई वाहन उत्पादन की है।

इस साल जनवरी में, चीनी इलेक्ट्रिक कार निर्माता ने अपनी नई लक्जरी सेडान बीवाईडभ् सील का अनावरण किया, जिसके बारे में उसने कहा कि इसे 2023 की आखिरी तिमाही के दौरान देश में लॉन्च किया जाएगा।

चीनी इलेक्ट्रिक कार निर्माता ने यह भी दावा किया कि बीवाईडी सील की एक बार चार्ज करने पर 700 किमी तक की रेंज है।

बिल्कुल नए ई-6 इलेक्ट्रिक एमपीवी और बीवाईडी एटीटीओ 3 ई-एसयूवी के बाद बीवाईडी सील भारत में यात्री ईवी सेगमेंट के लिए बीवाईडी इंडिया का तीसरा मॉडल ह। इन दोनों मॉडलों की देश में पहले से ही बिक्री हो रही है।

बीवाईडी इंडिया वॉरेन बफे की बर्कशायर हैथवे द्वारा वित्त पोषित चीनी कंपनी क्वङ्घष्ठ ऑटो की पूर्ण स्वामित्व वाली सहायक कंपनी है।

कंपनी के इलेक्ट्रिक यात्री वाहन व्यवसाय के वरिष्ठ उपाध्यक्ष संजय गोपालकृष्णन ने पिछले साल अक्टूबर में बताया था, अगर जरूरत पड़ी तो हम क्षमता का विस्तार करेंगे।

भारत के 438 रन के जवाब में वेस्टइंडीज के पांच विकेट पर 229 रन

पोर्ट ऑफ स्पेन। भारत के पहली पारी के 438 रन के जवाब में वेस्टइंडीज में दूसरे और अंतिम टेस्ट क्रिकेट मैच के तीसरे दिन शनिवार को अपनी पहली पारी में पांच विकेट पर 229 रन बनाए।

बारिश के बार-बार व्यवधान के बावजूद भारतीय गेंदबाजों ने वेस्टइंडीज के बल्लेबाजों पर दबाव बनाए रखा। इससे भारत अभी पहली पारी में 209 रन से आगे है। तीसरे दिन का खेल समाप्त होने के समय एलिक अथानाज़ (37) ने जेसन होल्डर (11) क्रीज पर थे।

पिच से गेंदबाजों को खास मदद नहीं मिल रही थी लेकिन रविचंद्रन अश्विन, रविंद्र जडेजा और मोहम्मद सिराज ने इसके बावजूद सफलता हासिल की और मैच में भारत का पलड़ा भारी रखा।

अश्विन ने खूबसूरत ऑफ ब्रेक पर वेस्टइंडीज के कप्तान क्रेग ब्रेथवेट का विकेट लिया जिन्होंने वेस्टइंडीज की तरफ से सर्वाधिक 75 रन बनाए।

भारत की तरफ से रविंद्र जडेजा ने 36 रन देकर दो जबकि अश्विन, सिराज और मुकेश कुमार ने एक-एक विकेट लिया है।

भारत अब खेल के चौथे दिन वेस्टइंडीज की पारी को जल्दी से समेटने का प्रयास करेगा जिससे कि मैच में उसकी पकड़ मजबूत बनी रहे।

करमन कौर थांडी डब्ल्यू 60 इवान्सविले के फाइनल में

इवान्सविले (अमेरिका)। भारत की करमन कौर थांडी ने अमेरिका की मेकार्टनी केसलर को सीधे सेटों में हराकर आईटीएफ महिला विश्व टेनिस टूर प्रतियोगिता डब्ल्यू60 इवान्सविले के फाइनल में प्रवेश किया। तीसरी वरीयता प्राप्त थांडी ने शनिवार को सेमीफाइनल में केसलर को 6-3, 7-5 से हराया। फाइनल में भारतीय खिलाड़ी यूक्रेन की चौथी वरीयता प्राप्त यूलिया स्ट्रोडुबत्सेवा से भिड़ेगी। पिछले महीने डब्ल्यू60 सम्टर फाइनल भी इन दोनों खिलाडिय़ों के बीच खेला गया था जिसमें थांडी को 7-6(5), 5-7 4-6 से हार का सामना करना पड़ा था। भारतीय खिलाड़ी इस बार उसका बदला चुकता करने में कोई कसर नहीं छोडऩा चाहेगी।

जीएसटी अपनाने के बाद असम में कर संग्रह 12 गुना बढ़ा : सीतारमण

गुवाहाटी । केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने कहा कि पूर्वोत्तर राज्यों में वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) संग्रह और हस्तांतरण सफल रहा है।

केंद्रीय अप्रत्यक्ष कर और सीमा शुल्क बोर्ड (सीबीआईसी) के अलंकरण समारोह को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि राज्य के बजट पर 2023 आरबीआई के आकलन के अनुसार, क्षेत्र के आठ राज्यों में 27.5 प्रतिशत की वार्षिक जीएसटी वृद्धि देखी गई है।

इसके पारित होने के चार दिन बाद, असम जीएसटी अधिनियम को मंजूरी देने वाला पहला राज्य बन गया, और तब से, एकत्र किए गए करों की मात्रा 12 गुना बढ़ गई है।

जीएसटी अपनाने से पहले, असम ने बिक्री कर में 558.26 करोड़ रुपये एकत्र किए; अब, यह 7,097 करोड़ रुपये एकत्र करता है, केंद्रीय मंत्री ने कहा, सिक्किम और मेघालय ने भी एक बड़ी उपलब्धि हासिल की है, पहले का राजस्व 263.5 करोड़ रुपये से बढक़र 3,036 करोड़ रुपये और बाद का 587.21 करोड़ रुपये से 2,078 करोड़ रुपये हो गया है।

सीतारमण के अनुसार, जीएसटी ने प्रणाली में जबरदस्त सुधार लाया है, इससे अंतत: लोगों को भी लाभ हुआ है।

पूर्वोत्तर में 25 परिचालन भूमि सीमा शुल्क स्टेशन (एलसीएस) हैं, इनमें से 15 में इलेक्ट्रॉनिक सुविधाएं हैं।

केंद्रीय मंत्री ने अधिकारियों को यह सुनिश्चित करने के लिए भी प्रोत्साहित किया कि दिसंबर तक सभी एलसीएस कम्प्यूटरीकृत उपकरणों से लैस हो जाएंगे, जो तस्करी का पता लगाने और रोकने में सहायता करेंगे।

सीतारमण असम और त्रिपुरा के दो दिवसीय दौरे पर हैं।

पेटीएम ने लगातार तीन तिमाहियों में कमाया मुनाफा

नई दिल्ली । भारत की अग्रणी भुगतान और वित्तीय सेवा कंपनी पेटीएम ने एक और प्रभावशाली तिमाही वृद्धि दिखाई है। इसने साल-दर-साल 39 प्रतिशत की बंपर राजस्व वृद्धि दर्ज की है, जिससे वित्त वर्ष 24 की पहली तिमाही में इसका राजस्व 2,342 करोड़ रुपये हो गया है। यह जीएमवी में वृद्धि, मर्चेंट सब्सक्रिप्शन रेवेन्यू और प्लेटफ़ॉर्म पर पंजीकृत ऋणों की वृद्धि से हासिल हुआ है।

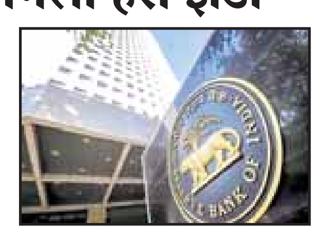
ईएसओपी से पहले पेटीएम का ईबीआईटीडीए (अर्निंग्स बिफोर इंट्रेस्ट, टैक्स, डेप्रिसिएशन एंड अमॉर्टाइजेशन) सालाना आधार पर 359 करोड़ रुपये से बढक़र 84 करोड़ रुपये हो गया, जबकि वित्त वर्ष 23 की चौथी तिमाही में यह 52 करोड़ रुपये (यूपीआई प्रोत्साहन को छोडक़र) था। वित्त वर्ष 24 में, पेटीएम ने अपने योगदान लाभ को सालाना आधार पर 80 प्रतिशत बढ़ाकर 1,304 करोड़ रुपये कर दिया। योगदान मार्जिन में वृद्धि और मुनाफा में लगाता , ईएसओपी मार्जिन से पहले ईबीआईटीडीए भी 4 प्रतिशत तक सुधर गया।

पिछले एक साल में, कंपनी का मर्चेंट ग्राहक आधार जून 2023 तक दोगुना से अधिक 79 लाख हो गया और इसका मर्चेंट आधार 3.6 करोड़ तक बढ़ गया, जो कि पेटीएम साउंड बॉक्स और पेटीएम कार्ड मशीन जैसे इसके अग्रणी उपकरणों के लिए एक मजबूत वृद्धि है। शुद्ध भुगतान मार्जिन में वृद्धि और ऋण वितरण व्यवसाय में वृद्धि के साथ, कंपनी का योगदान मार्जिन इस तिमाही में बढक़र 56 प्रतिशत हो गया, जो सालाना आधार पर 12 प्रतिशत की वृद्धि है।

वित्त वर्ष 24 की पहली तिमाही के लिए इसकी भुगतान सेवाओं का राजस्व सालाना आधार पर 31 प्रतिशत बढक़र 1,414 करोड़ रुपये हो गया।

मर्चेंट पेमेंट में अग्रणी होने के नाते, पेटीएम लगातार लोकप्रियता हासिल कर रहा है और प्रति डिवाइस प्रति माह 100 रुपये से 500 रुपये तक की कमाई करता है। इस बीच, वित्त वर्ष 2024 की पहली तिमाही में वितरित व्यापारी ऋणों की संख्या में सालाना आधार पर 141 प्रतिशत की वृद्धि हुई, जबकि मर्चेंट लोन का मूल्य सालाना आधार पर 232 प्रतिशत बढक़र 2,744 करोड़ रुपये हो गया।

रूस के सर्बैंक को बेंगलुरु में प्रमुख आईटी यूनिट स्थापित करने की आरबीआई से मिली हरी झंडी



बेंगलुरु । भारत में सर्बैंक की ब्रांच को भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) से एक आईटी यूनिट स्थापित करने की अनुमति मिल गई है। ऑफिशियल रिलीज में कहा गया, नए आईटी ऑफिस में सर्बैंक का इन-हाउस डेटा प्रोसेसिंग सेंटर होगा।

बेंगलुरु भारत का तीसरा सबसे बड़ा शहर और देश का लीडिंग साइंटिफिक और इंडस्ट्रियल सेंटर है, जो अन्य चीजों के अलावा, एयरोस्पेस, इंजीनियरिंग और इलेक्ट्रॉनिक्स इंडस्ट्री और आईटी प्रोडक्ट्स के डेवलपमेंट में विशेषज्ञता रखता है।

जबकि सर्बैंक की भारतीय ब्रांच 2010 से नई दिल्ली में एक्टिव है और वित्तीय सेवाओं की एक विस्तृत रेंज प्रदान करती है, बेंगलुरु ऑफिस पूरी तरह से सूचना प्रौद्योगिकी विकसित करने पर केंद्रित होगा।

सर्बैंक के कार्यकारी बोर्ड के उपाध्यक्ष अनातोली पोपोव ने कहा, बेंगलुरु को अक्सर भारत की सिलिकॉन वैली कहा जाता है, और यह प्रतीकात्मक है कि सर्बैंक ने अपने अंतरराष्ट्रीय आईटी प्रोजेक्ट के लिए उस शहर को चुना है।

बेंगलुरु हब न केवल हमारी भारतीय ब्रांच की तकनीकी जरूरतों को संभालेगा बल्कि अपने ग्राहकों के लिए नए डिजिटल प्रोडक्ट्स का विकास और कार्यान्वयन भी करेगा और लंबी अवधि में, हम अपनी नए यूनिट्स में 200 आईटी विशेषज्ञों को नियुक्त करने की योजना बना रहे हैं।

पीजेएससी सर्बैंक रूस का सबसे बड़ा बैंक और एक लीडिंग ग्लोबल फाइनेंशियल इंस्टीट्यूशन है। कुल रूसी बैंकिंग सेक्टर की संपत्ति का लगभग एक-तिहाई हिस्सा रखने वाला, सर्बैंक राष्ट्रीय अर्थव्यवस्था का प्रमुख ऋणदाता है और रूस में सबसे बड़े डिपोजिट लेने वालों में से एक है।

आज का राशिफल

मेष : कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मन दुविधाग्रस्त होगा। रोजगार क्षेत्र में हर संघर्ष पर विजय आने वाली बड़ी सफलता का आगाज कर रहा है। अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखें। मन में कुछ नकारात्मक विचार परेशान करेंगे।

वृषभ : कार्यक्षेत्र में क्षमताओं का भरपूर लाभ उठाएंगे। रोजगार में समस्याओं से हतोत्साहित न हों। पारिवारिक संबंधों में कटुता जैसी स्थिति न बनने दें। नाजुक संबंधों में भावनात्मक तालमेल बिठाने का प्रयत्न करें।

मिथुन : आपकी सारी समस्याएं खुद-ब-खुद सुलझ जाएंगी, बस थोड़ा धैर्य पूर्वक वक्त का इंतजार करें। कुछ चिंताएं मन को परेशान करेंगी। अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखें। आवेश में लिये गये निर्णय से पश्चाताप संभव।

कर्क : दूसरों की सफलता से अपने अंदर हीनता न आने दें। विरोधियों की प्रबलता से कार्यक्षेत्र में कठिनाइयां संभव। प्रयासरत कोई महत्वपूर्ण कार्य हल होने से मन प्रसन्न होगा। नौकरी का वातावरण थोड़ा अरुचिकर होगा।

सिंह : किसी विपरीतलिंगी संबंध के प्रति आकर्षण बढ़ेगा। नये कार्यों के क्रियान्वयन हेतु प्रयत्न तीव्र होगा। राजनीतिक सरगर्मियां व्यस्तता बढ़ाएंगी। वर्तमान स्थिति को देखते हुए मन में कुछ नकरात्मक विचार उत्पन्न होंगे।

कन्या : कुछ आर्थिक प्रगति के लिए मन में नई युक्तियां उत्पन्न होंगी। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। असीम प्रतिभाओं के बावजूद हीन मन प्रतिभाओं के लाभ से वंचित करेगा। अत: इसे सुधारें। घर में खुशहाली रहेगी।

तुला : कोई महत्वपूर्ण आकांक्षा अपनी सार्थकता हेतु आपको उद्वेलित करेगी। आकांक्षाएं अपनी सार्थकता हेतु आपको उद्वेलित करेंगी। निर्थक दूसरों की पीठ पीछे आलोचना न करें। जीविका क्षेत्र में नये आयाम उत्साहित करेंगे।

वृश्चिक : नैतिक-अनैतिक के बारे में सोचने वाला मन भौतिक परिवेश के साथ तालमेल बिठाने में असमर्थ होगा। अपने स्वास्थ का ख्याल रखें। कुछ नई सफलताएं सुखों का आगाज करेंगी। शिक्षा में परिश्रम तीव्र होगा।

धनु : दूसरों की बात इधर से उधर न करें, अन्यथा छवि कुप्रभावित हो सकती है। रोजगार की समस्याओं को लेकर मन चिंतित होगा। महत्वपूर्ण कार्यों में आलस्य का त्याग करें। मित्रवत संबंधों का लाभ प्राप्त होगा।

मकर : कल्पनाओं में जीना छोड़ भौतिक जगत के अनुकूल चलने का प्रयत्न करें। योजनाओं के फलीभूत होने से मन प्रसन्न होगा। कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मन दुविधाग्रस्त होगा। किसी सहकर्मी के खराब व्यवहार से कष्ट संभव।

कुंभ : अपनी क्षमताओं पर भरोसा रखें, क्योंकि आगे बहुत सारी सफलताएं मिलेंगी। रोजगार में आकस्मिक सफलता का योग है। पारिवारिक दायित्वों की पूर्ति में व्यय संभव।

मीन : अनावश्यक दूसरों की आलोचना न करें। रोजगार में नये अवसर उत्साहित करेंगे। आवेश में लिये निर्णय से हानि संभव। किसी बड़ी यात्रा के प्रति मन उत्साहित होगा। अपना तनाव दूसरों के समक्ष जाहिर न करें।

रोजाना करें एक कीवी का सेवन, मिलेंगे स्वास्थ्य लाभ

कीवी डाइटरी फाइबर और विटामिन- सी का शक्तिशाली स्रोत है, जो विभिन्न स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकते हैं। डाइटरी फाइबर पाचन क्रिया को मजबूती देने, ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने और वजन घटाने में मदद करता है, जबकि विटामिन- सी प्रतिरक्षा में सुधार करने, अस्थमा के इलाज में सहायता करनेऔर मुक्त कणों से लडऩे जैसे लाभ देने में मदद करता है। ऐसे में रोजाना एक कीवी का सेवन करने से आपको ये 5 प्रमुख स्वास्थ्य लाभ भी मिल सकते हैं।

अस्थमा रोगियों में फेफड़ों की कार्यप्रणाली को बेहतर करने में है सहायक

कीवी में मौजूद विटामिन- सी की उच्च मात्रा अस्थमा के इलाज में मदद कर सकती है। एक अध्ययन में पाया गया कि इसके सेवन से घरघराहट और अस्थमा से पीडि़त बच्चों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। कीवी अस्थमा जैसी श्वसन संबंधी बीमारियों में सुधार लाने में सक्षम है। यह फल प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने में भी बेहतरीन काम करता है। यह ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से लडऩे में मदद करता है और लाभकारी प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाओं को बढ़ावा देता है।

हृदय स्वास्थ्य के लिए है लाभदायक

कीवी पोटेशियम से भरपूर होती है, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए आवश्यक पोषक तत्व है। अध्ययनों के मुताबिक, हर दिन 4,069 मिलीग्राम पोटेशियम का सेवन करने वाले व्यक्तियों में हृदय रोग से मृत्यु का जोखिम 49 प्रतिशत कम होता है। कीवी ब्लड प्रेशर के स्तर को कम करने में भी मदद करती है। इसका सेवन प्लेटलेट सक्रियता और प्लाज्मा लिपिडसी के स्तर को कम करने में सहायक है। ये 2 कारक हैं, जो हृदय संबंधी समस्याएं पैदा कर सकते हैं।

मधुमेह रोगियों के लिए है फायदेमंद

कीवी में पानी की मात्रा अधिक होती हैं, जो इसे मधुमेह के रोगियों के लिए एक आदर्श फल बनाती है। 100 ग्राम कीवी में महज 5 ग्राम ग्लूकोज होता है, जिसका रक्त ग्लूकोज पर इसका प्रभाव कम पड़ता है। एक मीडियम कीवी में 11 ग्राम कार्ब्स भी होते हैं, जो कि अधिकांश अन्य फलों की तुलना में कम होता है। फल में मौजूद फाइबर ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में भी मदद करता है।

वजन घटाने में है कारगर

आजकल ज्यादातर लोग बहुत तैलीय और बाहरी चीजें का सेवन करने लगे हैं, जिसकी वजह से वजन बढने की समस्या आम हो चुकी है। ऐसे में कीवी का सेवन बढ़ते वजन की समस्या से छुटकारा दिला सकता है। इसका कारण है कि कीवी एक कम कैलोरी वाला फल है और इसमें वसा की मात्रा भी कम होती है। इसके अलावा यह फाइबर से भरपूर होता है। यह सभी गुण वजन घटाने वाले के लिए इसे आदर्श बनाते हैं।

त्वचा के स्वास्थ्य के लिए बेहतरीन है कीवी

त्वचा के लिए कीवी का सेवन बहुत फायदेमंद होता है क्योंकि इसमें आवश्यक विटामिन्स शामिल होते हैं, जो त्वचा की समस्याओं से राहत दिला सकते हैं। इसमें पाया जाने वाला एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण रूखी और सेंसटिव त्वचा के लिए उपयुक्त होता है। त्वचा को स्वस्थ रखने, नमी बनाए रखने, मुंहासों को दूर करने और त्वचा को सूरज की पराबैंगनी किरणों से बचाने के लिए कीवी का सेवन सहायक हो सकता है।

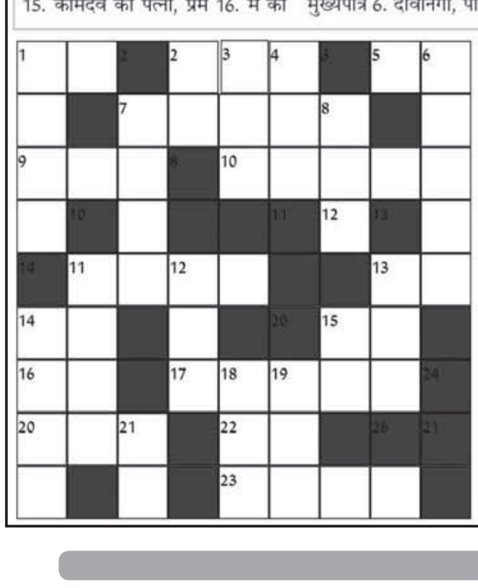
मैंने प्यार किया की तर्ज पर राजश्री प्रोडक्शंस ने घोषित की नई प्रेम कहानी डोनो

तीन दशक पहले प्रतिष्ठित प्रेम कहानी मैंने प्यार किया बनाने के लिए जाना जाता है, राजश्री प्रोडक्शन जेन नेक्स्ट के लिए मासूम रोमांस के एक और ताज़ा विचार के साथ लौटने के लिए तैयार है। प्रोडक्शन हाउस ने अपने नवीनतम उद्यम की घोषणा करने के लिए सोशल मीडिया का सहारा लिया जो कि जियो स्टूडियो के सहयोग से है। डोनो नाम की इस फिल्म का निर्देशन अवनीश एस. बडज़ात्या द्वारा किए जाने की उम्मीद है, जिन्हें राजश्री की अगली पीढ़ी का निर्देशक माना जाता है। आगामी रोमांटिक ड्रामा के निर्माताओं द्वारा हाल ही में जारी एक बयान में, यह कहा जा रहा था कि फि ल्म का उद्देश्य मासूमियत और रोमांस के युग को वापस लाना है जो 1989 की प्रसिद्ध फिल्म मैंने प्यार किया में मौजूद था, जिसमें सलमान खान और भाग्यश्री थे। बयान में कहा गया है, हिंदी फिल्म उद्योग में अपने 75वें वर्ष को चिह्नित करते हुए, राजश्री प्रोडक्शंस (पी) लिमिटेड ने संपूर्ण पारिवारिक मनोरंजन की अपनी विरासत को आगे बढ़ाया है और अपनी 59वीं फिल्म, एक प्रेम कहानी, जिसका नाम - डोनो है, की घोषणा करके रोमांस को उसके शुद्धतम रूप में वापस लाया है।

शब्द सामर्थ्य- 134

बाएं से दाएं :
1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा)11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे
1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 133 का हल

ग	ल	त	■	■	■	खा	म	खाँ
णे	■	ल	■	झ	प	की	■	■
श	र	ब	त	■	रं	■	■	मि
■	ज	गा	ना	■	प	रा	का	ष्ठा
■	नी	र	■	वि	रा	ज	मा	न
ना	च	■	■	प	■	■	य	■
म	र	णा	स	न्न	■	पा	नी	■
ची	■	■	प	■	पा	■	■	भो
न	ज	रा	ना	■	स	मा	चा	र

सू-दोकू- 134

	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 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 हैं।

सू-दोकू क्र.133 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