संपादकीय

सतर्कता की जरूरत है

कोविड-19 के दौरान जैसी अफरातफरी से इस देश को गुजरना पड़ा था, उसके बाद किसी भी ऐसे खतरे को हलके से नहीं लिया जा सकता। इसलिए निपाह संक्रमण से निपटने की तैयारी की समीक्षा के लिए केंद्र को तुरंत पहल करनी चाहिए।

निपाह वायरस का संक्रमण हालांकि अभी महामारी नहीं बना है, लेकिन जिस तरह संक्रमित व्यक्तियों के संपर्क में आने वाले लोगों की संख्या बढ़ने की खबर आ रही है, उसे देखते हुए उचित यही होगा कि सारे देश में सतर्कता बरती जाए। अभी खबर सिर्फ केरल के कोझिकोड जिले से आई है। मगर डॉक्टरों ने ध्यान दिलाया है कि जिन फलाहारी चमगादड़ों (फ्रूट बैट) के जरिए यह वायरस फैलता है, वे ना सिर्फ केरल, बल्कि अन्य कई राज्यों में भी पाए जाते हैं। कुछ विशेषज्ञों ने आशंका जताई है कि निपाह से संक्रमित मरीज कुछ अन्य राज्यों में भी हो सकते हैं, जहां संभव है कि अभी उनकी पहचान ना हुई हो। केरल में सबसे पहले 2018 में निपाह वायरस का प्रकोप देखने को मिला था। उसके बाद यह चौथा मौका है, जब ऐसा हुआ है। इस बीच संभव है कि देश के दूसरे राज्यों तक भी संक्रमण पहुंचा हो। केरल की अपेक्षाकृत बेहतर चिकित्सा व्यवस्था ऐसे संक्रमणों की आरंभिक स्तर पर ही पहचान करने में अधिक सक्षम मानी जाती है।

निपाह के बारे में यह जानकारी चिंतित करने वाली है कि इससे संक्रमित होने के बाद मृत्यु दर 40 से 70 प्रतिशत तक रहती है। गौरतलब है कि कोविड-19 वायरस से संक्रमित मरीजों में यह दर पांच प्रतिशत से भी कम थी। इस संक्रमण के लक्षण भी बेहद गंभीर किस्म के हैं। मस्तिष्क ज्वर से लेकर खून की उल्टियां और दस्त जैसी समस्याएं भी इसमें उभर सकती हैं। अभी तक आई खबरों के मुताबिक इस बार केरल में जो लक्षण दिखे हैं, वे अपेक्षाकृत कम गंभीर किस्म के हैं। इसके बावजूद इस पर जोर डालने की जरूरत है कि सारे देश को इस खतरे के लिए अभी से सतर्क हो जान चाहिए। चूंकि इसके इलाज की प्रभावी व्यवस्था भी अपने देश में मौजूद नहीं है, इसलिए ऐहतियाती कदमों की जरूरत और भी ज्यादा है। कोविड-19 के दौरान जैसी अफरातफरी से इस देश को गुजरना पड़ा था, उसके बाद किसी भी ऐसे खतरे को हलके से नहीं लिया जा सकता। इसलिए देश भर के हालात की समीक्षा के लिए केंद्र को तुरंत पहल करनी चाहिए।

जियो एयर फाइबर 8 शहरों में लॉन्च, बिना केबल मिलेगी अल्ट्रा हाई स्पीड

नई दिल्ली । मुकेश अंबानी की कंपनी रिलायंस जियो ने गणेश चतुर्थी के मौके पर देश के 8 मेट्रो शहरों में जियो एयर फाइबर लॉन्च कर दिया है। जियो एयर फाइबर एक इंटीग्रेटिड एंड-टू-एंड सॉल्युशन है जोकि होम एंटरटेनमेंट, स्मार्ट होम सर्विस और हाई-स्पीड ब्रॉडबैंड जैसी सर्विस देगा। कंपनी ने दिल्ली, मुंबई, हैदराबाद, कोलकाता, अहमदाबाद, बेंगलुरु, चेन्नई और पुणे में जियो एयर फाइबर की सर्विस लाइव कर दी हैं।

एयर फाइबर और एयर फाइबर मैक्स नाम के दो प्लान कंपनी ने बाजार में उतारे हैं। एयर फाइबर प्लान में ग्राहक को दो तरह की स्पीड के प्लान मिलेंगे, 30 एमबीपीएस और 100 एमबीपीएस। कंपनी ने शुरुआती 30 एमबीपीएस प्लान की कीमत 599 रु रखी है। वहीं 100 एमबीपीएस के प्लान की कीमत 899 रु रखी गई है। दोनों ही प्लान्स में ग्राहक को 550 से अधिक डिजिटल चैनल और 14 एंटरटेनमेंट ऐप मिलेंगे।

एयर फाइबर प्लान के तहत कंपनी ने 100 एमबीपीएस स्पीड वाला एक 1199 रु का प्लान भी पेश किया है। जिसमें ऊपर मिलने वाले चैनल व ऐप्स के साथ नेटफ्लिक्स, एमेजॉन और जियो सिनेमा जैसे प्रीमियम ऐप्स भी मिलेंगे।

जिन ग्राहकों को इंटरनेट की स्पीड अधिक चाहिए, वे 'एयर फाइबर मैक्स' प्लान्स में से कोई एक चुन सकते हैं। कंपनी ने 300 एमबीपीएस से लेकर 1000 एमबीपीएस यानी 1 जीबीपीएस तक के तीन प्लान बाजार में उतारे हैं। 1499 रु में 300 एमबीपीएस की स्पीड मिलेगी। 2499 रु में 500 एमबीपीएस तक की स्पीड ग्राहक को हासिल होगी। और अगर ग्राहक को 1 जीबीपीएस की स्पीड वाला प्लान लेना है तो उसे 3999 रु खर्च करने होंगे। सभी प्लान्स के साथ 550 से अधिक डिजिटल चैनल, 14 एंटरटेनमेंट ऐप और नेटफ्लिक्स, एमेजॉन और जियो सिनेमा जैसे प्रीमियम ऐप्स भी मिलेंगे।

जियो का ऑप्टिकल फाइबर इंफ्रास्ट्रक्चर पूरे भारत में 15 लाख किमी से अधिक में फैला हुआ है। कंपनी अपनी जियो फाइबर सर्विस से अब तक 1 करोड़ से अधिक परिसरों को जोड़ चुकी हैं। पर अभी भी करोड़ों परिसर व घर ऐसे हैं, जहां वायर यानी फाइबर कनेक्टिविटी देना काफी मुश्किलों भरा है। जियो एयर फाइबर इस लास्ट माइल कनेक्टिविटी की मुश्किल को आसान बनाएगा। जियो एयर फाइबर के जरिए कंपनी 20 करोड़ घरों और परिसरों तक पहुंचने की उम्मीद कर रही है। जियो एयर फाइबर के लॉन्च पर रिलायंस जियो इन्फोकॉम लिमिटेड के चेयरमैन, आकाश अंबानी ने कहा, हमारी फाइबर-टू-द-होम सर्विस, जियो फाइबर 1 करोड़ से अधिक ग्राहकों को सेवा प्रदान कर रही है, हर महीने सैकड़ों हजारों लोग इससे जुड़ रहे हैं। लेकिन अभी भी लाखों घरों और छोटे व्यवसायों को जोड़ा जाना बाकी है।

जियो एयर फाइबर के साथ, हम अपने देश के हर घर को समान गुणवत्ता वाली सेवा के साथ तेजी से कवर करने जा रहे हैं। जियो एयर फाइबर शिक्षा, स्वास्थ्य, निगरानी और स्मार्ट होम में अपने सॉल्युशन्स के माध्यम से लाखों घरों को विश्व स्तरीय डिजिटल मनोरंजन, स्मार्ट होम सेवाओं और ब्रॉडबैंड की सेवाएं देगा। जियो एयर फाइबर को ऑनलाइन व ऑफलाइन बुक किया जा सकता है। 60008-60008 पर मिस्ड कॉल देकर या वेबसाइट पर विजिट कर बुकिंग प्रक्रिया शुरु की जा सकती है। जियो स्टोर्स से भी जियो एयर फाइबर को खरीदा जा सकता है।

प्रतिकूल परिस्थितियों के कारण सेंसेक्स 600 अंक से अधिक टूटा

नई दिल्ली । निकट भविष्य में बाजार के लिए चुनौतियों के मद्देनजर बुधवार को घरेलू शेयर बाजारों में गिरावट देखी गई और बीएसई का सेंसेक्स 600 अंक से ज्यादा टूट गया। जियोजित फाइनेंशियल सर्विसेज के मुख्य निवेश रणनीतिकार वी.के. विजयकुमार का कहना है कि ब्रेंट क्रूड 94 डॉलर प्रति बैरल पर पहुंच गया है, डॉलर इंडेक्स 105 से ऊपर है, दो साल के अमेरिकी बॉन्ड पर ब्याज 5.09 फीसदी पर पहुंच गया है और डॉलर के मुकाबले रुपया रिकॉर्ड निचले स्तर पर है।

उन्होंने कहा कि इन विपरीत परिस्थितियों के साथ ही अब एचडीएफसी बैंक के एनआईएम के संभावित संपीडऩ की निराशाजनक खबर से बैंक निफ्टी में धारणा अस्थायी रूप से प्रभावित हो सकती है।

भारत और कनाडा के बीच संबंधों में तनाव का बाजार पर कोई स्थायी प्रभाव पडऩे की संभावना नहीं है।

मिड- और स्मॉल-कैप में व्यस्त गतिविधि ने इन क्षेत्रों में मूल्यांकन को उच्च स्तर पर पहुंचा दिया है। इनमें से कई शेयरों में तेज वृद्धि उम्मीद पर आधारित है। देखना यह है कि यह उम्मीद हकीकत में तब्दील होगी या नहीं। निष्पादन संबंधी चुनौतियाँ उत्पन्न हो सकती हैं।

उन्होंने कहा कि निवेशक उच्च गुणवत्ता वाले लार्ज-कैप के साथ बने रहने की सतर्क रणनीति अपना सकते हैं।

उन्होंने कहा कि व्यापक बाजार में बैंक ऑफ बड़ौदा, केनरा बैंक और इंडियन बैंक जैसे काफी अच्छे पीएसयू बैंकों का मूल्यांकन अब भी आकर्षक है।

सुबह के कारोबार में बीएसई सेंसेक्स टूट गया और 625 अंक गिरकर 66,946 अंक पर है। एचडीएफसी बैंक में तीन फीसदी से ज्यादा गिरावट है।

अंगूठे का ऑपरेशन करवाएंगे साउदी, विश्वकप में खेलने पर फैसला अगले सप्ताह

ऑकलैंड। न्यूजीलैंड के अनुभवी तेज गेंदबाज टिम साउदी गुरुवार को अपने दाएं हाथ के अंगूठे का ऑपरेशन करवाएंगे तथा उनके भारत में होने वाले विश्व कप में खेलने को लेकर फैसला अगले सप्ताह किया जाएगा। पिछले सप्ताह इंग्लैंड के खिलाफ चौथे एकदिवसीय मैच में कैच लेने के प्रयास में साउदी के दाएं हाथ के अंगूठे में चोट लग गई थी। न्यूजीलैंड के मुख्य कोच गैरी स्टीड को उम्मीद है कि यह 34 वर्षीय गेंदबाज पांच अक्टूबर से शुरू होने वाले विश्वकप से पहले ठीक हो जाएगा। उन्होंने कहा, हमने फैसला किया कि साउदी के लिए ऑपरेशन करवाना ही सही रहेगा। उनके दाएं हाथ के अंगूठे में पिन या स्क्रू लगाए जाएंगे और अगर यह प्रक्रिया सफल रहती है तो फिर यह सुनिश्चित करना होगा कि वह वापसी पर दर्द को सहन कर सकते हैं या नहीं। मौजूदा चैंपियन इंग्लैंड के खिलाफ विश्व कप के शुरुआती मैच से पहले न्यूजीलैंड की टीम पाकिस्तान और दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ 29 सितंबर और दो अक्टूबर को अभ्यास मैच खेलेगी।

तेल की बढ़ती कीमतों से रुपया पर मंडरा रहा खतरा

मुंबई। अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की बढ़ती कीमतों के चलते डॉलर की मांग बढऩे से अमेरिकी डॉलर के मुकाबले भारतीय रुपया 83.2675 के रिकॉर्ड निचले स्तर पर आ गया है। आगे चलकर रूपए का मूल्य बहुत कुछ वैश्विक बाजारों में तेल की कीमतों पर निर्भर करेगा जो अब 95 डॉलर प्रति बैरल के आसपास मंडरा रही है।

आरबीआई रुपये को सहारा देने के लिए बाजार में डॉलर जारी कर रहा है, लेकिन यह भारतीय मुद्रा की गिरावट को रोकने में काफी नहीं है।

देश अपनी कच्चे तेल की जरूरतों का लगभग 85 प्रतिशत आयात करता है जिसके लिए डॉलर में तत्काल भुगतान करना पड़ता है।

एक निजी क्षेत्र के बैंक के विदेशी मुद्रा विशेषज्ञ ने कहा, आरबीआई अपने विदेशी मुद्रा के प्रचूर भंडार के साथ रुपये की रक्षा के लिए मौजूद रहेगा और यह सुनिश्चित करेगा कि अस्थिरता पर काबू पाया जाए, लेकिन यह एक प्वाइंट से आगे नहीं जा सकता।

एक विश्लेषक ने कहा कि भारतीय शेयर बाजारों में विदेशी निवेश ने भी रुपये की अस्थिरता को नियंत्रित करने में मदद की है, लेकिन यह हॉट मनी है जो अचानक बाहर निकल सकता है और इस पर भरोसा नहीं किया जा सकता। तेल की कीमतें लगातार तीन सप्ताह से बढ़ रही हैं और सऊदी अरब और रूस द्वारा इस साल के अंत तक आपूर्ति में कटौती का फैसला करने के बाद नवंबर के बाद से अपने उच्चतम स्तर पर पहुंच गई है। आने वाले दिनों में आपूर्ति कम होने की उम्मीद के कारण भी कुछ घबराहट भरी खरीदारी हुई है जिससे कीमतों में बढ़ोतरी हो रही है।

सिटी बैंक ने सोमवार को भविष्यवाणी की कि बेंचमार्क ब्रेंट क्रूड की कीमतें इस साल 100 डॉलर के स्तर को पार कर सकती हैं। इसी तरह, शेवरॉन के सीईओ माइक विर्थ ने भी कहा है कि उन्हें कच्चे तेल की कीमत 100 डॉलर प्रति बैरल से ऊपर जाने की संभावना दिखती है।

ओलंपिक के लिए क्वालीफाई करने के लक्ष्य के साथ भारतीय महिला हॉकी टीम एशियाई खेलों के लिए रवाना

बेंगलुरु। भारतीय महिला हॉकी टीम की कप्तान सविता ने टीम के हांगझोउ रवाना होने से पहले कहा कि उनकी टीम एशियाई खेलों में अच्छा प्रदर्शन करके अगले साल पेरिस में होने वाले ओलंपिक खेलों के लिए क्वालीफाई करना चाहेगी।

भारतीय महिला हॉकी टीम 23 सितंबर से शुरू होने वाले एशियाई खेलों के लिए मंगलवार की रात को रवाना हुई।

भारतीय टीम को कोरिया, मलेशिया, हांगकांग चीन और सिंगापुर के साथ पूल ए में रखा गया है। जापान, चीन, थाईलैंड, कजाकिस्तान और इंडोनेशिया को पूल बी में रखा गया है। प्रत्येक पूल से शीर्ष दो टीमें सेमीफाइनल के लिए क्वालीफाई करेंगी। स्वर्ण पदक जीतने वाली टीम पेरिस ओलंपिक में जगह बनाएगी।

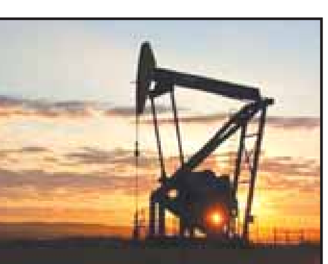
भारत अपना पहला मैच 27 सितंबर को सिंगापुर के खिलाफ खेलेगा।

विता ने यहां जारी विज्ञप्ति में कहा, हमने लंबे समय तक चले राष्ट्रीय शिविर में कड़ी मेहनत की है और उन क्षेत्रों पर ध्यान दिया है जिनमें हमें सुधार करने की जरूरत है। हमने अपने मजबूत पक्षों और विपक्षी टीमों के हिसाब से अपनी रणनीति तैयार कर ली है।

न्होंने कहा, हमें उम्मीद है कि यह टूर्नामेंट हमारे लिए अच्छा रहेगा और हम सकारात्मक परिणाम हासिल करेंगे। हमारा लक्ष्य 2024 में होने वाले पेरिस ओलंपिक के लिए क्वालीफाई करना है और इसलिए हम इस बात से अच्छी तरह वाकिफ हैं कि यह टूर्नामेंट कितना महत्वपूर्ण है और हमें अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए क्या करना है।

भारतीय महिला टीम में गोलकीपर सविता और बिचू देवी खारीबाम शामिल हैं। दीप ग्रेस एक्का, इशिका चौधरी, निक्की प्रधान और उदिता रक्षा पंक्ति जबकि सुशीला चानू, मोनिका, नवनीत कौर, नेहा, निशा, सलीमा टेटे, सोनिका और वैष्णवी विट्ठल फाल्के मध्य पंक्ति की जिम्मेदारी संभालेंगी। अग्रिम पंक्ति में दीपिका, लालरेम्सियामी, संगीता कुमारी और वंदना कटारिया को शामिल किया गया है।

आपूर्ति संबंधी चिंताओं के बीच कच्चा तेल पहुंचा 95 डॉलर प्रति बैरल



लंदन । कच्चे तेल की कीमत लगभग एक साल में पहली बार 100 डॉलर प्रति बैरल की ओर बढ़ रही है, जिससे केंद्रीय बैंकरों के लिए नई मुसीबत पैदा हो गई है।

अंतरराष्ट्रीय बेंचमार्क ब्रेंट क्रूड मंगलवार को 95 डॉलर प्रति बैरल से अधिक हो गया है, जो नवंबर 2022 के बाद से सबसे अधिक है।

सऊदी अरब और रूस ने हाल ही में उत्पादन में कटौती की है। इसके बाद आपूर्ति घाटे की चिंताओं से तेल की कीमतें बढ़ रही हैं।

ब्रेंट क्रूड की कीमत 2022 में 80 डॉलर प्रति बैरल से नीचे थी। पिछले फरवरी में रूस द्वारा यूक्रेन पर आक्रमण के बाद इसकी कीमत लगभग 130 डॉलर प्रति बैरल तक पहुंच गई थी जिससे मुद्रास्फीति में वृद्धि हुई।

तेल की ऊंची कीमत से मुद्रास्फीति काफी बढ़ जाती है, ठीक ऐसे समय में जब केंद्रीय बैंकर बढ़ती ब्याज दरों के अपने चक्र को समाप्त करने की ओर बढ़ रहे हैं। अमेरिकी फेडरल रिजर्व बुधवार को उधारी लागत पर रोक लगा सकता है, हालांकि बैंक ऑफ इंग्लैंड गुरुवार को फिर से बढ़ोतरी के लिए मतदान कर सकता है।

एसईबी के मुख्य कमोडिटी विश्लेषक बर्जने शिल्ड्रॉप का अनुमान है कि यदि कीमतें 100 डॉलर प्रति बैरल से अधिक बढ़ती रहेंगी तो तेल की मांग कमजोर होगी।

शिलड्रॉप ने कहा, कुल मिलाकर स्थिति ये है कि सऊदी अरब और रूस का तेल बाजार पर ठोस नियंत्रण है। वैश्विक बाज़ार या तो संतुलित है या घाटे में है और कच्चे तेल और उत्पाद स्टॉक दोनों अभी भी कम हैं।

इस प्रकार, हमारे पास आपूर्ति और इन्वेंट्री दोनों के मामले में बाजार टाइट है, इसलिए तेल की कीमतों में सीमित गिरावट होनी चाहिए। हम ब्रेंट को 100 डॉलर प्रति बैरल से ऊपर बढ़ते हुए देख रहे हैं।

आज का राशिफल

मेष- आज आपका दिन शानदार रहेगा। इंजीनियरिंग की पढ़ाई कर रहे छात्रों के लिए आज का दिन अच्छा रहने वाला है। जिससे वह काफी खुश होंगे। हिंदी साहित्य से जुड़े लोगों को आज सम्मान मिलेगा।

वृष- आज आपका दिन बेहद खास पल लेकर आयेगा। बड़े-बुजुर्गों के आशीर्वाद से आज किसी समस्या से आपको छुटकारा मिलेगा, आपका दांपत्य जीवन खुशहाल होगा। छात्रों के लिए आज का दिन अच्छा रहने वाला है।

मिथुन- आज आप एनर्जेटिक रहेंगे। सिविल इन्जीनियर्स को आज अच्छा प्रोजेक्ट मिलेगा, जो उनके जीवन का अहम प्रोजेक्ट होगा। आज आप किसी बात का समर्थन करेंगे जो आपके लिए लाभदायक है।

कर्क- आज आप काफी उत्साहित रहेंगे। आप अपने माता पिता को कोई गिफ्ट देंगे जिससे वह आपसे काफी खुश होंगे। स्वास्थ्य की समस्या को किसी अच्छे डॉक्टर को दिखाए, जिससे आपको आराम मिलेगी।

सिंह- आज आपका दिन बढिय़ा रहेगा। ऑफिस में सीनियर्स आपके काम को देखकर खुश होंगे, जिससे आपको आपके काम के लिए अच्छी रेटिंग मिलेगी। आपको आज धन लाभ के अवसर मिलेंगे जिससे आप खूब सारा धन कमाएंगे।

कन्या- आज आपका दिन लाभदायक रहेगा। आप अपने परिवार वालों के साथ समय बिताएंगे। जिससे घर में खुशियों का माहौल रहेगा। आज आप जो भी काम करेंगे उसमे आपको सफलता मिलेगी।

तुला- आज आपका दिन लकी रहेगा। मेडिकल स्टूडेंट्स आज अपने सीनियर्स से कुछ नया अनुभव सीखेंगे, जो उनको आने वाले जीवन में लाभ देगा। अगर आप एक कहानीकार है तो आपकी कोई कहानी आज लोगों के द्वारा काफी पसंद की जाएगी।

वृश्चिक- आज आपका दिन लाभदायक रहेगा। किसी पुरानी बात को लेकर आप उलझन में आ सकते हैं, अपने मित्र से शेयर करके आपको उस उलझन से राहत मिलेगी। आप आपके घर पर कोई नया मेहमान आएगा जिससे घर का माहौल अच्छा रहेगा।

धनु- आज अपने दिन की शुरुआत नये उत्साह से करेंगे। किसी बड़े अधिकारी का सहयोग मिलेगा, जिससे आपका प्रमोशन होगा। दूर शहरो में संपर्क बनाना आपके व्यापार को लाभ दिलायेगा।

मकर- आज आपका दिन बहुत अच्छा रहेगा। बड़ो की सलाह आपके लिए कारगार होगी, इसलिए उनसे सलाह लेकर ही काम को करें। छात्र अपने करियर को बेहतर बनाने के लिए आज शिक्षकों से परामर्श लेंगे।

कुंभ- आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आज आप अपने दोस्त के साथ उसका एडमिशन करवाने के लिए किसी दूसरे स्टेट में जाएंगे जहां आप धार्मिक स्थानों पर भी घूमने जाएंगे। जीवनसाथी आज आपको सरप्राइज पार्टी देंगे जिससे आपके बीच का प्यार ज्यादा बढ़ेगा।

मीन- आज आपका दिन खुशियों का पल लेकर आएगा। आप अपने बिजनेस को बढ़ाने के लिए अपने सहयोगियों के साथ मीटिंग करके इस पर चर्चा करेंगे। अपने बच्चो के साथ आज घर पर गेम खेलेंगे, जिससे पारिवारिक सौहार्द बढ़ेगा।

बच्चों व बड़ों सभी के लिए फायदेमंद है दूध

दूध पोषक तत्वों का भंडार है. इसके पीने से सेहत को कई तरह से लाभ मिलते हैं. हेल्थ एक्सपर्ट्स बताते हैं कि दूध बच्चों के लिए ही नहीं बल्कि महिलाओं के लिए भी फायदेमंद है. हर उम्र के लोगों को हर दिन दूध पीना चाहिए. हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, एक कप दूध से शरीर को 2 प्रतिशत हेल्दी फैट, 122 कैलोरी, 8 ग्राम प्रोटीन, 3 ग्राम सैचुरेटेड फैट, 12 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और 12 ग्राम नेचुरल शुगर मिल सकता है. इसमें विटामिन बी12 की रोजाना की जरूरतों का 50 प्रतिशत, कैल्शियम जरूरतों का 25 % और पोटैशियम और विटामिन डी की दैनिक जरूरतों का 15 % होता है. आइए जानते हैं दूध शरीर के लिए कितना फायदेमंद है दूध...

बेहतर होती है हड्डियों की सेहत

दूध में कैल्शियम और विटामिन डी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं. दोनों ही पोषक तत्व हड्डियों की सेहत के लिए बेहद जरूरी हैं. कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाता है और विटामिन डी शरीर में पहुंचने वाले फूड्स से कैल्शियम को अवशोषित करने में मदद करता है. दूध पीने से हड्डियां स्वस्थ और मजबूत होती हैं.

वजन कम करने में मददगार

दूध पीना वेट लॉस में भी मदद कर सकता है. दूध में पाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा के बैलेंस्ड संयोजन से इसका वजन कम करने पर कोई असर नहीं पड़ता है. प्रोटीन और वसा से दूध वजन घटाने में मदद कर सकता है. कार्ब्स शरीर को एनर्जी देते हैं और शरीर को एक्टिव रखने का काम करता है. दूध पीने से भूख भी कम होती है और पेट भरा-भरा सा लगता है. इसलिए वजन कम करने की चाहत रखने वालों को हर दिन एक गिलास लो फैट दूध पीने की सलाह दी जाती है.

डायबिटीज का रिस्क कम

दूध पीने से टाइप 2 डायबिटीज का रिस्क भी कम हो सकता है. करीब 6 लाख लोगों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि डेयरी प्रोडक्ट्स से डायबिटीज का जोखिम कम हो रहा है. मतलब अगर डेयरी प्रोडक्ट्स का ज्यादा इस्तेमाल हो तो डायबिटीज का खतरा बेहद कम रहता है.

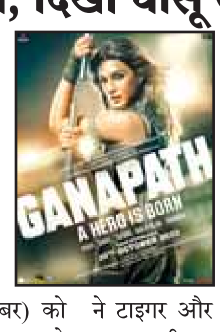
हार्ट को हेल्दी बनाए

मलाई रहित या लो फैट दूध हेल्दी फैट का सोर्स हो सकता है. दूध में पाया जाने वाला पोटैशियम स्ट्रोक, हार्ट डिजीज और हाई ब्लड प्रेशर के खतरे को कम करने का काम करता है. ज्यादा फैट वाले दूध सैचुरेटेड होने के चलते स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ा सकते हैं. इसलिए हार्ट के मरीजों को लो फैट दूध का सेवन करना चाहिए.

मानसिक सेहत के लिए बेहतर होता है

दूध मानसिक सेहत के लिए बेहतर माना जाता है. कई रिसर्च में बताया गया है कि दूध का सेवन अल्जाइमर के जोखिम को कम करता है. स्किम्ड डेयरी, फर्मेंट डेयरी और छाछ दिमाग की सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है. इसलिए ब्रेकफास्ट में ओट्स के साथ थोड़ा सा दूध लेना फायदेमंद हो सकता है. दूध में पाए जाने वाले कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन बी12 युवाओं और बुजुर्गों की सेहत के लिए अच्छा माना जाता है.

फिल्म गणपत से कृति सैनन की पहली झलक आई सामने, दिखा धांसू अवतार



बॉलीवुड अभिनेता टाइगर श्रॉफ पिछले कुछ वक्त से अपनी आने वाली फिल्म गणपत को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैं।इसमें उनकी जोड़ी कृति सैनन के साथ बनी है। इससे पहले कृति और टाइगर की जोड़ी साल 2014 में आई फिल्म हीरोपंती में नजर आ चुकी है।अब निर्माताओं ने मंगलवार (19 सितंबर) को गणेश चतुर्थी के खास मौके पर गणपत से कृति की पहली झलक जारी कर दी है, जिसमें वह धांसू अवतार में नजर आ रही हैं।

कृति ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर गणपत से अपना पहला पोस्टर साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, वह भयंकर है। वह अजेय है। वह मारने को तैयार है। जस्सी से मिलें। फिल्म में कृति का नाम जस्सी होगा।गणपत ने टाइगर और कृति के अलावा अमिताभ बच्चन भी प्रमुख भूमिका में नजर आएंगे। यह फिल्म 20 अक्टूबर को हिंदी समेत तेलुगू, तमिल, मलयालम और कन्नड़ में सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

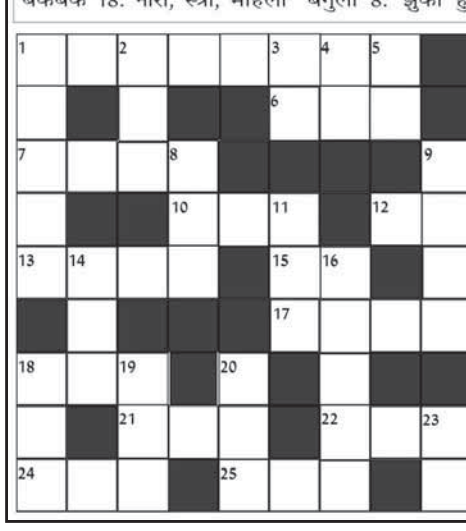
शब्द सामर्थ्य- 190

बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

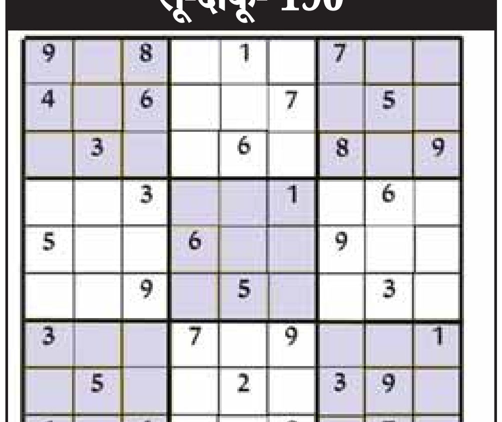
ऊपर से नीचे

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 189 का हल

सू-दोकू- 190



नियम

1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें अंकों का एक खांचा बनाया है। 2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भरना है। 3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1से9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.189 का हल

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