संपादकीय

चुनाव आयोग से फिर ठनी

उद्धव ठाकरे की चुनाव आयोग से फिर ठन गई है। उनके नेतृत्व वाले गुट को आवंटित चिह्न 'मशाल' की थीम सांग में 'भवानी' का उल्लेख हुआ है।

आयोग इसे हिन्दू धर्म की देवी का पर्याय मानते हुए बदलने को कहा है। चुनाव में धार्मिक संज्ञाओं, प्रतीकों, नारों आदि के उल्लेखों की सिद्धांततः मनाही है। भारत एक धर्मनिरपेक्ष देश है। अतः पार्टियों से अपेक्षा है कि वे किसी एक धर्म और उनके प्रतीकों के आधार पर प्रचार न करें।

वोट न मांगें। इससे उस सर्वसाधारणता की भावनाओं की अवज्ञा हो जाती है, जिसका आदर संविधान का मूल अभिप्राय है। उद्धव ठाकरे कहते हैं कि 'भवानी' नाम महाराष्ट्र, जिसमें इसके सभी धर्मो-विासों के नागरिक रहते आए हैं, वह छत्रपति शिवाजी के बलिदानों की पावन कर्मभूमि है, जिन्होंने 'भवानी' का नाम लिया है। शिवाजी माने महाराष्ट्र। इन्हीं शिवाजी के नाम पर उनके पिता बालासाहेब ठाकरे ने शिवसेना, जो पिछले साल बंट गई थी, की बुनियाद रखी थी। वे इस शब्द को नहीं बदलेंगे।

उद्धव का यह रवैया आयोग से रार मोल लेने जैसा लगता है। इसलिए भी कि आयोग और न्यायालय ने बाला साहेब के मताधिकार को छह साल तक के लिए निलंबित कर दिया था। तब उन्होंने चुनावी भाषण में हिन्दू वर्चस्व के आधार पर भारत को हिन्दू राष्ट्र बनाने की वकालत की थी। पर उद्धव का मामला इससे भिन्न है।

उन्हें आयोग से शिकायत है कि वह प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के कर्नाटक विधानसभा चुनाव एवं गृहमंत्री अमित शाह के मध्य प्रदेश चुनाव में क्रमशः बजरंगबली के नाम पर बटन दबाने एवं चुनाव बाद राम मंदिर के मुफ्त दर्शन के उल्लेखों पर आंखें मूंद लेता है। इस बाबत लिखे गए उनके शिकायती पत्र का जवाब तक नहीं देता है। क्यों?

इसका जवाब दिए बगैर उद्धव के विरु द्ध कोई कार्रवाई क्या मुनासिब होगी? आयोग समथरे को दोषी नहीं मानता है तो वह समदर्शी कैसे हो सकता है? फिर चुनाव दर चुनाव में लग रहे 'जय.राम' के नारे को क्या कहा जाएगा? दरअसल, 'मशाल' गीत के बोल और उसका संदेश शिकायत की एक बड़ी वजह है।

इसमें 'तानाशाही' को खत्म करने की बात कही जा रही है। उम्मीद की जा रही है कि यह मूल शिवसेना की थीम सांग की तरह लोगों को उद्धव गुट की तरफ खींचेगा। जिन वगरे को यह गीत संबोधित है, उसके आधार की एकमात्र प्रवक्ता आज कोई और पार्टी हो गई है। नोटिस का यह भी एक कारण है-उद्धव को लगता है। इनके बावजूद उन्हें नोटिस का तर्कपूर्ण उत्तर देना चाहिए। आयोग को भी इस पर विचार करना चाहिए।

अब रेल यात्रा दौरान बच्चे की हाफ टिकट पर नहीं मिलेगा वैकल्पिक बीमा का लाभ

आईआरसीटीसी ने नियमों में किया बदलाव

नई दिल्ली

रेलवे ने यात्रा टिकट पर वैकल्पिक बीमा के नियमों में बदलाव कर दिया है। नए नियमों को मुताबिक अब बच्चे का हाफ टिकट लेने पर वैकल्पिक बीमा का लाभ नहीं मिलेगा। आईआरसीटीसी के मुताबिक अब फुल टिकट बुक कराने पर ही यात्रियों को बीमा सुविधा का लाभ मिल सकेगा। वहीं आईआरसीटीसी ने वैकल्पिक बीमा का प्रीमियम भी बढ़ा दिया है। प्रति यात्री प्रीमियम अब 45 पैसा कर दिया गया है। पहले यह 35 पैसा था।

आईआरसीटीसी के मुताबिक वैकल्पिक बीमा योजना का लाभ केवल ई-टिकट बुक कराने वाले यात्रियों को ही मिल सकेगा। रेल टिकट काउंटर से खरीदे गए टिकट पर बीमा योजना नहीं लागू होगा। ऑनलाइन या ई-टिकट लेने पर ट्रेन के सभी क्लास- फर्स्ट एसी, सेकेंड एसी, थर्ड एसी, स्लीपर, चेयरकार आदि के कंफर्म और आरएसी टिकट पर यह सुविधा मिलेगी। वहीं वेटिंग टिकट वाले यात्री इस बीमा योजना के पात्र नहीं होंगे।

दरअसल, ऑनलाइन टिकट बुक कराते समय यह विकल्प चुनना होता है कि वे बीमा सुविधा का लाभ लेना चाहते हैं या नहीं। अगर यात्री बीमा सुविधा का लाभ लेना चाहता है तो उसे उस ऑप्शन पर क्लिक करना होता है। फिर बीमा कंपनी की ओर से रेल यात्री के मोबाइल और ई-मेल पर मैसेज आता है। अगर यात्रा के दौरान ट्रेन का रूट बदल दिया जाता है तब भी यात्री को इस सुविधा का लाभ मिलेगा।

बता दें कि इस बीमा योजना के तहत रेल यात्री की मौत होने पर 10 लाख रुपये, आंशिक विकलांग होने पर 7.5 लाख और घायल होने पर इलाज के लिए परिजनों को दो लाख रुपए दिए जाते है। रेल यात्री वैकल्पिक बीमा योजना की शुरुआत भारतीय रेलवे ने सितंबर 2016 में की थी। उस वक्त प्रति यात्री बीमा का प्रीमियम 92 पैसा था जो सरकार खुद देती थी। इसके बाद अगस्त में इसे 42 पैसा कर दिया गया और इसका बोझ यात्रियों पर डाल दिया गया था। बाद में इसे घटाकर 35 पैसा कर दिया गया था।

एफपीआई की बिकवाली को बेअसर कर रहे घरेलू निवेशक

नई दिल्ली

इक्विटी बाजारों में विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों (एफपीआई) की भारी बिकवाली के असर को घरेलू फंड और खुदरा निवेशक बेअसर कर रहे हैं। एफपीआई ने अप्रैल में अबतक भारतीय पूंजी बाजार में 6,304 करोड़ रुपये की इक्विटी बेची। इस दौरान नकदी बाजार में इक्विटी बिक्री 20,525 करोड़ रुपये रही। डेट मार्केट में भी नए सिरे से बिकवाली का चलन है।

जियोजित फाइनेंशियल सर्विसेज के मुख्य निवेश रणनीतिकार वी.के. विजयकुमार का कहना है कि अप्रैल में डेट बिक्री 10,640 करोड़ रुपये रही।

उन्होंने कहा कि अमेरिका में बॉन्ड पर ब्याज दर बढ़ने से इक्विटी और डेट दोनों में एफपीआई एक बार फिर बिकवाल हो गये हैं। दस साल के बॉन्ड पर ब्याज अब लगभग 4.7 प्रतिशत है जो विदेशी निवेशकों के लिए बेहद आकर्षक है।

विजयकुमार ने कहा कि नवीनतम आंकड़ों में अमेरिका में गैर-खाद्य खुदरा महंगाई बढक़र 3.7 प्रतिशत हो गई जबकि विशेषज्ञ 3.4 प्रतिशत की उम्मीद कर रहे थे। इसका मतलब है कि फेड द्वारा दरों में जल्द कटौती की संभावनाएं कम होती जा रही हैं। इससे बॉन्ड पर ब्याज ऊंची बनी रहेगी जिससे इक्विटी और डेट दोनों में एफपीआई बिकवाल रहेंगे।

उन्होंने कहा कि सकारात्मक कारक यह है कि इक्विटी बाजारों में सभी एफपीआई की बिक्री के प्रभाव को घरेलू संस्थागत निवेशक, धनाढ्य व्यक्तिगत निवेशक और खुदरा निवेशक कम कर रहे हैं। यही एकमात्र कारक है जो एफपीआई की बिकवाली पर हावी हो सकता है।

आईएएस अधिकारी सुहास एलवाई ने स्पेनिश पैरा बैडमिंटन में जीता रजत

नई दिल्ली

आईएएस ऑफिसर सुहास लालिनाकेरे यतिराज ने स्पेन के टोलेडो में स्पेनिश पैरा बैडमिंटन इंटरनेशनल में रजत पदक जीता।

पैरालंपिक रजत पदक विजेता सुहास पुरुष एकल एसएल4 फाइनल में फ्रांसीसी लुकास मजूर से 18-21, 6-21 से हार गए।

सुहास ने एक्स पर पोस्ट किया, 23 से 27 अप्रैल तक टोलेडो, स्पेन में आयोजित स्पेनिश ओपन (लेवल 1) पैरा बैडमिंटन चैंपियनशिप 2024 में रजत पदक जीता।

इस बीच, नितेश कुमार ने फाइनल में ओलेसन चेखव को 21-11, 21-13 से हराकर एसएल 3 श्रेणी में पुरुष एकल का खिताब जीता।

डाटा सेंटर बिजनेस के लिए अदाणीकॉनेक्स ने जुटाए 1.44 बिलियन डॉलर

अहमदाबाद

भारत में डिजिटल बुनियादी ढांचे के विकास में तेजी लाने के लिए, अदाणी एंटरप्राइजेज और एजकॉनेक्स के बीच एक संयुक्त उद्यम अदाणीकॉनेक्स ने रविवार को कहा कि उसने 1.44 अरब डॉलर जुटाने के लिए देश की सबसे बड़ी सस्टेनेबिलिटी लिंक्ड फाइनेंसिंग स्थापित की है।

इस ट्रांजैक्शन ने अदाणीकॉनेक्स के निर्माण वित्तपोषण पूल को 1.65 बिलियन डॉलर तक बढ़ा दिया है। इससे पहले पिछले साल जून में 213 मिलियन डॉलर की पहली निर्माण सुविधा बनाई गई थी।

अदाणीकॉनेक्स के सीईओ जयकुमार जनकराज ने कहा, यह सफल अभ्यास टिकाऊ और मजबूत डिजिटल बुनियादी ढांचे की स्थापना की चुनौतियों का सामना करने, मानदंडों को आगे बढ़ाने और नए उद्योग मानक स्थापित करने के लिए दोनों पक्षों के सामूहिक संकल्प का एक प्रमाण है।

तैयार होने वाली डेटा सेंटर सुविधाएं परिचालन दक्षता को अनुकूलित करते हुए इकोलॉजी फुटप्रिंट को कम करने के लिए अत्याधुनिक टेक्नोलॉजी और नवीकरणीय ऊर्जा समाधानों का इस्तेमाल करेंगी।

नए वित्तपोषण की शुरूआती प्रतिबद्धता 875 मिलियन डॉलर है, जिसे 1.44 बिलियन डॉलर तक बढ़ाया जा रहा है।

जनकराज ने कहा, निर्माण वित्तपोषण अदाणीकॉनेक्स पूंजी प्रबंधन योजना का एक प्रमुख तत्व है, जो हमें टिकाऊ और पर्यावरणीय प्रबंधन में मजबूती से डेटा सेंटर समाधान प्रदान करने में सक्षम बनाता है।

कंपनी के अनुसार, डेटा सेंटर सुविधा की एक प्रमुख विशेषता परियोजनाओं की रणनीति के अनुरूप सिंडिकेटेड गारंटी-समर्थित आश्वासन कार्यक्रम है जो अपनी तरह का अनोखा है।

सैमसन, जुरेल की नाबाद शतकीय साझेदारी, आरआर ने एलएसजी को सात विकेट से हराया

लखनऊ

कप्तान संजू सैमसन की 33 गेंदों में नाबाद 71 रन और ध्रुव जुरेल के पहले आईपीएल अर्धशतक (34 गेंद में नाबाद 52 रन) की मदद से राजस्थान रॉयल्स ने शनिवार को यहां लखनऊ सुपर जायंट्स को सात विकेट से हरा दिया।

राजस्थान ने 197 रनों के लक्ष्य का पीछा करते हुए एक समय 60 के स्कोर पर तीन गेंदों में दो विकेट गंवा दिये थे। दूसरा विकेट सातवें ओवर की पहली गेंद पर गिरा था। नवें ओवर में 78 के स्कोर पर जब तीसरा विकेट गिरा तो राजस्थान के सामने कुछ मुश्किलें दिखने लगीं। लेकिन सैमसन ने एक और शानदार पारी खेली। उन्होंने सात चौके और चार छक्के लगाए। जुरेल ने भी कप्तान का अंत तक साथ दिया। दोनों ने चौथे विकेट के लिए 62 गेंदों में 121 रनों की अविजित साझेदारी की।

इससे पहले टॉस हारकर पहले बल्लेबाजी करने उतरे एलएसजी के कप्तान केएल राहुल ने 48 गेंदों में 76 रन बनाए और दीपक हुडा ने 31 गेंदों में 50 रन बनाकर घरेलू टीम का स्कोर 196/5 पर पहुंचाया।

जवाब में राजस्थान ने 19 ओवर में 199/3 बनाकर मैच जीत लिया।

इस जीत के साथ, टेबल टॉपर राजस्थान रॉयल्स के नौ मैचों में आठ जीत से 16 अंक हो गए हैं। एलएसजी 10 अंकों के साथ चौथे स्थान पर है। कोलकाता नाइट राइडर्स (दूसरे), सनराइजर्स हैदराबाद (तीसरे) और दिल्ली कैपिटल्स (5वें) के भी 10-10 अंक हैं।

राजस्थान रॉयल्स को ओपनर जोस बटलर और यशस्वी जयसवाल ने अच्छी शुरुआत दी। बटलर ने 18 गेंदों पर 34 रन बनाये जबकि जयसवाल ने इतनी ही गेंदों पर 24 रन जोड़े थे।

संक्षिप्त स्कोर:

लखनऊ सुपर जाइंट्स 20 ओवर में 196/5 (के.एल राहुल 76, दीपक हुड्डा 50; संदीप शर्मा 2-31) राजस्थान रॉयल्स 19 ओवर में 199/3 (जोस बटलर 34, संजू सैमसन 71 नाबाद, ध्रुव जुरेल 52 नाबाद; अमित मिश्रा 1-20, मार्कस स्टॉयनिस 1-3) से सात विकेट से हार गए।

उबेर कप: युवा भारतीय महिला टीम ने क्वार्टरफाइनल में जगह सुनिश्चित की

नई दिल्ली

भारतीय महिला टीम ने रविवार को चीन के चेंगदू में अपने ग्रुप ए मुकाबले में सिंगापुर पर 4-1 से आसान जीत के साथ बीडब्ल्यूएफ थॉमस और उबेर कप 2024 के क्वार्टर फाइनल में जगह पक्की कर ली। युवा टीम, जिसने अपने ग्रुप ओपनर में कनाडा को 4-1 से हराया था, पहले एकल में येओ जिया मिन द्वारा अश्मिता चालिहा को 21-15, 21-18 से हराने के बाद वापस आई। राष्ट्रीय चैंपियन प्रिया कोनजेंगबाम और श्रुति मिश्रा ने युगल मुकाबले में जिओ एन हेंग और यू जिया जिन के खिलाफ 21-15, 21-16 से जीत दर्ज कर बराबरी हासिल की, इसके बाद इशरानी बरुआ ने इंसिइरा खान को सिर्फ 31 मिनट में 21-13, 21-16 से हराकर एशियाई चैंपियंस को बढ़त दिलाई। इसके बाद पूर्व जूनियर राष्ट्रीय चैंपियन सिमरन सिंघी और रितिका ठाकर ने यी टिंग एल्सा लाई और मिशेल ज़ान पर 21-8, 21-11 की शानदार जीत के साथ भारत के लिए मुकाबला समाप्त किया। इसके बाद अनमोल खरब ने तीसरे और अंतिम एकल में ली शिन यी मेगन पर 21-15, 21-13 से जीत के साथ अपना अजेय रिकॉर्ड बरकरार रखा। अब मंगलवार को आखिरी ग्रुप मुकाबले में भारत का सामना मजबूत चीन से होगा।

प्रभास की फिल्म कल्कि 2898 एडी को लेकर आया बड़ा अपडेट, मेकर्स ने नए पोस्टर के साथ रिलीज की तारीख का किया एलान

इस साल कई बड़ी फिल्में रिलीज होने वाली हैं। बात अगर पैन इंडिया फिल्मों की बात करें तो प्रभास की फिल्म कल्कि 2898 एडी को लेकर खूब शोर मचा हुआ है।इसके जरिए पहली बार प्रभास और दीपिका पादुकोण की जोड़ी सामने आएगी, वहीं अमिताभ बच्चन भी इसमें अहम भूमिका निभा रहे हैं।दर्शक इंतजार में हैं कि फिल्म कब पर्दे पर आएगी। उनकी इसी उत्साह को देखते हुए अब इसकी नई रिलीज तारीख का ऐलान कर दिया गया है।

नाग अश्विन के निर्देशन में बनी फिल्म कल्कि 2898 एडी प्रभास के करियर के लिए बहुत अहम मानी जा रही है। पिछले दिनों फिल्म से अमिताभ के किरदार का खुलासा हुआ था।अब फिल्म की रिलीज तारीख का ऐलान आखिरकार हो गया है, जिसे लेकर पिछले काफी समय से कयास लगाए जा रहे थे। इसकी पिछली रिलीज तारीख 9 मई तय की गई थी।नई घोषणा के मुताबिक, फिल्म इस साल 27 जून को सिनेमाघरों का रुख करेगी।

यह साइंस फिक्शन फिल्म वीएफएक्स से भरपूर होगी, जिसमें शानदार एक्शन देखने को मिलेगा।फिल्म 600 करोड़ रुपये के भारी बजट से बनी है। इसे अब तक की सबसे महंगी भारतीय फिल्म बताया जा रहा है। फिल्म में दिशा पाटनी भी अहम भूमिका में हैं, वहीं दिग्गज अभिनेता कमल हासन इसमें मेहमान भूमिका में नजर आएंगे।

1 मई को धूम मचाएगा इंडियन 2 का पहला गाना, सेनापति के रूप में कमल हासन के किरदार का होगा खुलासा

कमल हासन की आगामी फिल्म इंडियन 2 2024 की बहुप्रतीक्षित फिल्मों में से एक है। शंकर शनमुगम के निर्देशन में बन रही फिल्म का दर्शक बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। प्रशंसक सेनापति के रूप में कमल हासन को बड़े पर्दे पर वापस देखने के लिए उत्सुक हैं। जैसे-जैसे फिल्म की रिलीज नजदीक आ रही है, निर्माता फैंस का उत्साह बढ़ाने के लिए इंडियन 2 की जानकारियां साझा कर रहे हैं। हाल ही में फिल्म से कमल हासन के पोस्टर जारी हुए थे। वहीं, अब फिल्म के पहले गाने के बारे में जानकारी सामने आई है।

फैंस फिल्म के पहले गाने की रिलीज का भी उत्सुकता के साथ इंतजार कर रहे हैं। खबर है कि इस हफ्ते फिल्म का पहला गाना रिलीज हो सकता है। रिपोर्ट्स के अनुसार, इंडियन 2 का पहला सिंगल ट्रैक 1 मई को रिलीज होने की संभावना है।

आज का राशिफल

मेष- आज का दिन आपके लिए मिला-जुला रहने वाला है। आज काम व पारिवारिक रिश्तों के बीच समंजास्य बनाये रखेंगे। आज किसी काम को पूरा करने के लिए नये तरीकों पर विचार करेंगे।

वृष- आज आपका दिन शानदार रहने वाला है। आज आपके धन-धान्य में वृद्धि होने के योग हैं। आप दोस्तों के साथ कहीं घूमने की प्लानिंग करेंगे। आज आपकी सेहत पहले से काफी बेहतर रहेगी। तली-भुनी चीजें खाने से आपको बचना चाहिए।

मिथुन- आज आपका दिन पॉजिटिब रहेगा। कार्यक्षेत्र में आप मेहनत से अपनी पहचान बनाएंगें। आपके कार्यों की सराहना होगी। कुछ नए विषयों में आपकी रूचि बढ़ेगी, जिसमें गुरुजनों का साथ मिलेगा।

कर्क- आज का दिन आपके लिए बहुत अच्छा रहने वाला है। आज आपको महसूस होगा की परिवार के सदस्यों का आपके जीवन में विशेष महत्व है। आज आपको ऐसी जगह से बुलावा आएगा, जहां आप कई दिनों से गए न हो।

सिंह- आज आपकी दिनचर्या अच्छी रहेगी। आज आपके अंदर पॉजिटिविटी बनी रहेगी, जिससे आपका मन... काम करने में लगा रहेगा। आपकी भौतिक सुख सुविधाओं में बढ़ोत्तरी होगी। ऑनलाइन बिजनेस कर रही महिलाओं की इनकम में इजाफा होगा।

कन्या- आज का दिन आपके लिए दिन बदलाव से भरा रहने वाला है। आज आप व्यवसाय में कुछ बदलाव के लिए अपने पिताजी से बातचीत करेंगे। आज पड़ोस में हो रहे भजन, कीर्तन में परिवार के साथ सम्मिलित होंगे।

तुला- आज का दिन फेवरेबल रहने वाला है। अपने माता-पिता से आप अपने मन की बातों को साझा करेंगे। जो लोग घर से दूर रहकर पढ़ाई कर रहे हैं, वो आज अपने परिवार से मिल सकते हैं। आपकी आर्थिक स्थिति में सुधार होगा।

वृश्चिक- आज आपका दिन आपके अनुकूल रहेगा। स्वास्थ का ध्यान रखें, मौसम में परिवर्तन की वजह से थोड़ी परेशानी हो सकती है। समाज सेवा से जुड़े लोगों का समाज में प्रभाव बढेगा, लोगों का सहयोग मिलेगा।

धनु- आज आपका दिन शानदार रहेगा। आज किसी अनुभवी की राय आपके लिए बेहतर साबित होगी। प्रॉपर्टी से जुडी समस्याओं के लिए भागदौड़ के उपरांत काम बन जायेगा। सगे सम्बन्धियों से अच्छे तालमेल बनेंगे।

मकर- आज का दिन आपके लिये ठीक-ठाक रहेगा। आज आपको जरूरत से ज्यादा सोचने से बचना चाहिए। बच्चे आज आपकी उम्मीदों पर खरे उतरेंगे, जिससे आपको प्रसन्नता होगी।

कुंभ- आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आज किसी मामले में अपनी समझ से काम करना होगा, तभी काम का परिणाम अच्छा मिलेगा। आज बड़ो का आशीर्वाद मिलेगा, जिससे आपकी सकारात्मकता बढ़ेगी।

मीन- आज आप में एक नई उमंग और खुशी रहेगी। आज आप जो भी काम करेंगे वह पूरे मन से करेंगे। कोई नया अनुभव आपको मिलेगा। किसी उलझन से आज आपको छुटकारा मिलेगा, जिससे आपका मन प्रसन्न रहेगा।

अपनी डाइट में शामिल करें स्ट्रॉबेरी का जूस

गर्मियों में आप स्वस्थ जूस की तलाश कर रहे हैं तो स्टॉबेरी जूस को अपनी डाइट का हिस्सा बनाएं। स्ट्रॉबेरी का जूस पोषण और स्वाद का बढ़िया मिश्रण है, जो प्रतिरक्षा को बढ़ाता है और संपूर्ण स्वास्थ्य को बनाए रखता है।यह विटामिन सी, एंटीऑक्सीडेंट और पोटैशियम से भरपूर होता है। इसमें पानी की मात्रा भी अधिक होती है, जिसके चलते यह जूस शरीर को हाइड्रेटेड रखता है।आइए जानते हैं स्ट्रॉबेरी जूस से मिलने वाले स्वास्थ्य संबंधी लाभ।

वजन घटाने में करता है मदद - स्ट्रॉबेरी में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट और एलेजिक एसिड मौजूद होता है। ये दोनों खनिज अपने सूजन कम करने वाले गुणों और वजन घटाने से संबंधित हार्मोन को नियमित करने की क्षमता के लिए जाने जाते हैं।स्ट्रॉबेरी के जूस का सेवन करने से शरीर में एडिपोनेक्टिन संश्लेषण को बढ़ावा मिलता है , जो वसा को जलाकर चयापचय में सुधार करता है।स्ट्रॉबेरी से बनी ये 5 रेसिपी खाकर बच्चों से लेकर बड़े भी खुश हो जाएंगे।

त्वचा में आता है निखार - स्ट्रॉबेरी का जूस पीना निखरी त्वचा पाने में आपकी मदद कर सकता है। इसमें पाया जाने वाला अल्फा-हाइड्रॉक्स एसिड त्वचा को प्राकृतिक तरीके से एक्सफोलिएट करने और मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने में सहायक साबित होता है।साथ ही स्ट्रॉबेरी जूस में मौजूद सैलिसिलिक और एलेजिक एसिड मुंहासों, काले धब्बों और हाइपरपिग्मेंटेशन को कम करने के लिए जाना जाता है। इसमें मौजूद विटामिन सी और सोडियम एस्कॉर्बिल फॉस्फेट के कारण त्वचा में निखार आता है।

स्वस्थ गर्भावस्था- गर्भवती महिलाओं के लिए स्ट्रॉबेरी जूस का सेवन बेहद फायदेमंद हो सकता है। यह जूस फोलेट का एक अच्छा स्रोत होता है, जो गर्भावस्था के दौरान माओं के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए जरूरी होता है।राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान के अनुसार इसके सेवन से न्यूट्रल ट्यूब दोष को रोका जा सकता है, जो तंत्रिका का एक गंभीर जन्म दोष है।गर्भावस्था के दौरान इन चीजों को अपने पास जरूर रखें।

शब्द सामर्थ्य- 41

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. श्रृंगार करना, साजन 14. श्रवणइंद्रीय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बोझ, दबाव।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 040 का हल

सू-दोकू- 41

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

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 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 040 का हल

3	9	6	8	2	5	4	7	1
8	2	5	1	7	4	6	3	9
7	1	4	6	9	3		2	5
1	8	9	3	6	7	[illegible]	5	4
2	6	7	5	4	8	1	9	3
5	4	3	9	1	2	7	8	6
6	7	2	4	3	9	5	1	8
9	5	1	7	8	6	3	4	2
4	3	8	2	5	1	9	6	7