दैनिक
न्याय साक्षी

संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना-राशिफल

रायगढ़, मंगलवार 29 अप्रैल 2025

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

हिन्दी भाषा को मंजूरी नहीं

शिवसेना (उबाठा) प्रमुख उद्धव ठाकरे का कहना है कि उनका दल महाराष्ट्र में हिन्दी भाषा को अनिवार्य बनाने के कदम को मंजूरी नहीं देगा। राज्य सरकार की नई शिक्षा नीति 2020 की सिफारिशों के अनुरूप पहली कक्षा से पांचवीं तक छात्रा के लिए हिन्दी को अनिवार्य तीसरी भाषा बनाने के फैसले के मद्देनजर उनकी यह टिप्पणी आई है। उद्धव ने शिव सेना की श्रमिक शाखा के कार्यक्रम में कहा कि उनके दल को हिन्दी से परहेज नहीं है पर इसे छात्रों पर नहीं थोपा जा सकता। पिछले दिनों हिन्दीभाषी बैंककर्मी के साथ हाथापाई की घटना के अतिरिक्त मुंबई में लगातार शिवसैनिकों द्वारा भाषाई विरोध हो रहा है।

इससे पहले भी उत्तर भारत से बाहर के राज्यों द्वारा हिन्दी थोपे जाने के खिलाफ विपक्ष मुखर होता रहता है। भाषा को लेकर झगड़ा नया नहीं है परंतु इसका मकसद राजनीतिक प्रतीत होता है। देश के आधे से अधिक नागरिक हिन्दी को बोलचाल की भाषा की तरह प्रयोग करते हैं। यह देश की सबसे ज्यादा बोली भाषा भी है। केवल 26 प्रतिशत लोगों की मातृ भाषा होने के बावजूद हिन्दी का इस्तेमाल करने वालों की संख्या 69 करोड़ बताई जाती है, जो कुल जनसंख्या का 57 प्रतिशत है।

हालाकि अपने यहां हिन्दी में 56 मातृ भाषाएं संबद्ध हैं। देश भर को एक सूत्र में लपेटने वाला सिनेमा, टीवी धारावाहिक, विज्ञापन और गाने सब हिन्दी में ही मुंबई शहर में बनाए जाते हैं जिनके भरोसे रोजी-रोटी कमाने वालों में हर भाषा, वर्ग और राज्यनिवासियों का सहयोग होता है। मराठी की मूल लिपि कोंकणी होने के बावजूद आज वह देवनागरी में ही लिखी जा रही है। यूं तो देश में बंगाली और भोजपुरी बोलने वालों की संख्या अत्यधिक है परंतु राज्य सरकारें या स्थानीय शीर्ष नेताओं द्वारा मातृ भाषा की बजाय देशवासियों तक विचार पहुंचाने के लिए हिन्दी या अंग्रेजी ही प्रचलित है।

यह भी याद रखना चाहिए कि जिन राज्यों में संस्कृत स्कूली स्तर पर अनिवार्य भाषा के तौर पर पढ़ाई जाती रही है, वहां से संस्कृत में धारा-प्रवाह श्लोक पढ़ने वाली पौध नहीं तैयार की जा सकी। दूसरे मातृ भाषा पढ़ने -लिखने वालों की संख्या भी तेजी से कम होती जा रही है। नौजवान उसी भाषा को प्राथमिकता देने को राजी होते हैं, जो उन्हें रोजगार दिलाने में सक्षम हो। भाषा विवाद राजनीतिक होता है। यह जनता भली-भाति जानती है। उसे भाषा के नाम पर बरगलाना नामुमकिन है।

भारत में 2024 में ऐप स्टोर इकोसिस्टम से डेवलपर्स की जबरदस्त कमाई

नई दिल्ली

भारत में ऐप स्टोर इकोसिस्टम ने 2024 में डेवलपर बिलिंग और बिक्री में 44,447 करोड़ रुपए (5.31 बिलियन डॉलर) की सुविधा प्रदान की। यह जानकारी सोमवार को एक नई एप्पल स्टडी से सामने आई है।

यह स्टडी भारतीय प्रबंधन संस्थान अहमदाबाद के प्रोफेसर विश्वनाथ पिंगली ने की है। स्टडी से जानकारी मिलती है कि एप्पल को बिना कोई कमीशन दिए 94 प्रतिशत से अधिक का व्यापारिक लाभ केवल डेवलपर्स और विभिन्न आकार के व्यवसायों को मिला।

कंपनी ने एक बयान में कहा, पिछले पांच वर्षों में, भारत स्थित डेवलपर्स की वैश्विक आय तीन गुना हो गई है, जो ऐप स्टोर द्वारा पेश किए जाने वाले जबरदस्त व्यावसायिक अवसरों और वैश्विक पहुंच को दिखाता है।

ऐप्पल के सीईओ टिम कुक ने कहा, ऐप स्टोर भारत और दुनिया भर के डेवलपर्स के लिए एक आर्थिक चमत्कार रहा है और हम उनके काम को सपोर्ट करने के लिए बेहद खुश हैं।

यह स्टडी भारत की अविश्वसनीय वाइब्रेंट ऐप इकोनॉमी की शक्ति को दर्शाती है। हम सभी डेवलपर्स की सफलता में निवेश करने के लिए प्रतिबद्ध हैं क्योंकि वे ऐसे ऐप बनाते हैं जो महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हैं और लोगों के जीवन को समृद्ध बनाते हैं।

प्रोफेसर पिंगली की स्टडी भारत में ऐप स्टोर इकोसिस्टम को आकार देने वाले प्रमुख कारकों पर एक नजर डालती है। इसमें फूड डिलिवरी, ट्रैवल, गेमिंग और एंटरटेनमेंट जैसे सेक्टर में बढ़ते ऐप इस्तेमाल की बात की गई है।

2024 में ऐप स्टोर डेवलपर्स ने भौतिक वस्तुओं और सेवाओं की बिक्री से कुल बिलिंग और बिक्री में 38,906 करोड़ रुपए (4.65 बिलियन डॉलर), इन-ऐप विज्ञापन से 3,014 करोड़ रुपए (352.9 मिलियन डॉलर) और डिजिटल वस्तुओं और सेवाओं से 2,527 करोड़ रुपए (302 मिलियन डॉलर) कमाए।

पंद्रह साल से भी ज्यादा समय पहले लॉन्च के बाद से डेवलपर्स के पास अपने ऐप से कमाई करने और ऐप स्टोर पर सफल व्यवसाय बनाने के पहले से कहीं ज्यादा तरीके हैं।

वर्ष 2024 में भारत के एक्टिव डेवलपर्स अलग-अलग रेंज की ऐप कैटेगरी जैसे गेम्स, हेल्थ, फिटनेस, लाइफस्टाइल और यूटिलिटी को लेकर सफल रहे।

वर्ष 2024 में इंडिया-बेस्ड डेवलपर्स की ऐप स्टोर आय का 80 प्रतिशत देश के बाहर के यूजर्स के जरिए आया और 87 प्रतिशत डेवलपर्स मल्टीपल स्टोरफ्रंट पर एक्टिव थे।

एप्पल ने कहा, ऐसे ऐप्स जो कि इंडिया-बेस्ड डेवलपर्स ने तैयार किए थे, भारत के बाहर स्टोरफ्रंट में सबसे ज्यादा डाउनलोड किए जाने वाले ऐप्स की कैटेगरी में दिखाई दिए हैं। इंडिया-बेस्ड डेवलपर्स के ऐप भारत के बाहर 70 स्टोरफ्रंट में टॉप 100 सबसे अधिक डाउनलोड किए गए ऐप में शामिल थे।

ऐप स्टोर पर सफल वैश्विक व्यवसाय बनाने के अलावा डेवलपर्स भारत भर में स्थानीय दर्शकों तक पहुंचना जारी रखते हैं।

पिछले पांच वर्षों में भारतीय यूजर्स द्वारा ऐप डाउनलोड में तीन गुना से ज्यादा वृद्धि हुई है और डेवलपर्स की आय भी पांच गुना से अधिक हो गई है।

विशेष रूप से छोटे डेवलपर्स को एप्पल के इकोसिस्टम का सपोर्ट मिला है। छोटे डेवलपर्स की कुल ऐप स्टोर आय 2021 और 2024 के बीच 74 प्रतिशत बढ़ी है।

ईपीएफओ ने पीएफ ट्रांसफर नियमों को बनाया बेहद आसान और तेज, घर बैठे होगा सारा काम

नई दिल्ली

कर्मचारी भविष्य निधि संगठन ने नौकरीपेशा लोगों के लिए एक बड़ा कदम उठाया है। अब एक नौकरी से दूसरी नौकरी बदलने पर प्रोविडेंट फंड ट्रांसफर करना और भी आसान और तेज़ हो गया है। ईपीएफओ ने इस प्रक्रिया को पूरी तरह से ऑनलाइन करने और सदस्यों की सुविधा बढ़ाने के लिए कई महत्वपूर्ण बदलाव किए हैं।

पहले, भविष्य निधि ट्रांसफर की प्रक्रिया में दो ईपीएफओ कार्यालयों – स्रोत कार्यालय (जहां से पीएफ ट्रांसफर होना है) और गंतव्य कार्यालय (जहां पीएफ ट्रांसफर होना है) – दोनों की मंजूरी की आवश्यकता होती थी। इससे ट्रांसफर में काफी समय लगता था और सदस्यों को परेशानी होती थी।

मगर, नई व्यवस्था के तहत अब ज्यादातर मामलों में गंतव्य कार्यालय से अनुमोदन लेने की अनिवार्यता समाप्त कर दी गई है। ईपीएफओ द्वारा विकसित किए गए 'रिवैम्प्ड फॉर्म 13 सॉफ्टवेयर' के माध्यम से, जैसे ही स्रोत कार्यालय से ट्रांसफर क्लेम स्वीकृत होगा, पुराना पीएफ खाता राशि स्वचालित रूप से सदस्य के मौजूदा खाते में ट्रांसफर हो जाएगी। इस बदलाव से पीएफ ट्रांसफर की प्रक्रिया में लगने वाला समय काफी कम हो जाएगा और ईपीएफओ सदस्यों को सीधा लाभ मिलेगा।

आरसीबी ने दिल्ली को हराकर टॉप पर किया कब्जा, क्रुणाल पांड्या बने प्लेयर ऑफ द मैच

नई दिल्ली। रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु ने आईपीएल 2025 के 46वें मैच दिल्ली कैपिटल्स को 6 विकेट से हराकर प्वाइंट्स टेबल में 14 अंकों के साथ नंबर एक पर कब्जा कर लिया है. इसके साथ ही आरसीबी ने प्लेऑफ में भी अपनी जगह लगभग पक्की कर ली है. वहीं इस हार के साथ दिल्ली 12 अंकों के साथ चौथे स्थान पर पहुंच गई है. इस मैच में आरसीबी ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया. दिल्ली कैपिटल्स की टीम ने 20 ओवर में 8 विकेट खोकर 162 रन बनाए. दिल्ली से जीत के लिए मिले 163 रनों के लक्ष्य को 18.3 ओवर में 9 बॉल बाकी रहते हुए 4 विकेट के नुकसान पर 165 रन बनाकर हासिल कर लिया और 6 विकेट से मैच जीत लिया. आरसीबी की जीत के हीरो क्रुणाल पांड्या रहे. आरसीबी के लिए लक्ष्य का पीछा करते हुए विराट कोहली ने 47 बॉल में 4 चौकों की मदद से 51 रनों की पारी खेली. तो वहीं क्रुणाल पांड्या ने 47 बॉल में 5 चौके और 4 छक्कों के साथ नाबाद 73 रनों की पारी खेलकर अपनी टीम को जीत दिला दी.

सरकार ने जारी की चेतावनी, खाली हो सकता है आपका अकाउंट, न करें ऐसा

नई दिल्ली

केंद्र सरकार ने सभी नागरिकों के लिए चेतावनी जारी करते हुए कहा कि पब्लिक वाई-फाई नेटवर्क का उपयोग करके वित्तीय लेनदेन और संवेदनशील गतिविधियां न करें। केंद्र सरकार की ओर से कहा गया कि हवाई अड्डों, कॉफी शॉपों और सार्वजनिक स्थानों पर मुफ्त पब्लिक वाई-फाई सुविधाजनक लग सकता है, लेकिन यह आपकी निजी और वित्तीय जानकारी के लिए बहुत जोखिम भरा हो सकता है। इनमें से कई पब्लिक वाई-फाई नेटवर्क उचित रूप से सुरक्षित नहीं हैं, जिससे वे हैकर्स और घोटालेबाजों के लिए आसान लक्ष्य बन जाते हैं। डिजिटल सुरक्षा जागरूकता को मजबूत करने के लिए इंडियन कंप्यूटर इमरजेंसी रिस्पॉन्स टीम (सीईआरटी-आईएन) ने अपनी 'जागरूकता दिवस' पहल के तहत यह नया रिमाइंडर जारी किया है। एडवाइजरी में नागरिकों को पब्लिक वाई-फाई नेटवर्क पर बैंकिंग या ऑनलाइन शॉपिंग जैसी संवेदनशील गतिविधियां करने के प्रति आगाह किया गया है।

सीईआरटी-इन ने बताया कि साइबर अपराधी पब्लिक वाई-फाई पर असुरक्षित कनेक्शन को आसानी से हैक कर सकते हैं, जिससे यूजर्स का डेटा चोरी और वित्तीय हानि का सामाना करना पड़ सकता है। सरकार ने लोगों को सलाह दी है कि वह ऐसे नेटवर्क से जुड़ने पर लेनदेन करने या व्यक्तिगत जानकारी दर्ज करने से बचें। अपने जागरूकता अभियान के हिस्से के रूप में, सीईआरटी-आईएन ने कुछ जरूरी सेफ्टी प्रैक्टिस टिप्स भी शेयर किए हैं। इसमें कहा गया कि कभी भी अज्ञात स्रोतों से लिंक या अटैचमेंट पर क्लिक न करें, सभी ऑनलाइन खातों के लिए लंबे और मजबूत पासवर्ड का उपयोग करें और नियमित रूप से महत्वपूर्ण फाइलों का बैकअप बाहरी ड्राइव पर रखें। यह आदतें व्यक्तिगत जानकारी के ईर्द-गिर्द मजबूत सेफ्टी बनाने में मदद कर सकती हैं। सरकार एजेंसी ने कहा कि अगर उचित सावधानी न बरती जाए तो ईमेल चेक करना या सार्वजनिक वाई-फाई पर सोशल मीडिया अकाउंट में लॉग इन करने जैसी सरल गतिविधियां भी जोखिम भरी हो सकती हैं। सीईआरटी-आईएन भारत में साइबर सुरक्षा के लिए जिम्मेदार राष्ट्रीय एजेंसी है। यह इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय के अधीन काम करती है।

भुवनेश्वर कुमार ने रचा इतिहास, आईपीएल में सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले बने दूसरे गेंदबाज

दिल्ली

आईपीएल 2025 का 46वां मैच दिल्ली कैपिटल्स और रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के बीच खेला जा रहा है. दिल्ली के अरुण जेटली स्टेडियम में खेले जा रहे इस मैच में आरसीबी के अनुभवी तेज गेंदबाज भुवनेश्वर कुमार ने इतिहास रच दिया है. वो आईपीएल के इतिहास में सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले दूसरे गेंदबाज बन गए हैं. इसके साथ ही वह आईपीएल में सबसे ज्यादा विकेट ने लेने वाले पहले तेज गेंदबाज भी हैं.

इस मैच में भुवनेश्वर कुमार ने गेंद के साथ शानदार प्रदर्शन करते हुए यह उपलब्धि हासिल की है. भुवी ने इस मैच में 4 ओवर में 33 रन देकर 3 विकेट हासिल किए. इसके साथ ही भुवी ने यह खास उपलब्धि हासिल कर ली है. उन्होंने भारत के पूर्व स्पिनर पीयूष चावला को पीछे छोड़क़र यह मुकाम हासिल किया है जिनके नाम भुवी से पहले आईपीएल में सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले दूसरे गेंदबाज का खिताब दर्ज था.

अब भुवनेश्वर कुमार 185 मैचों में 193 विकेट लेकर आईपीएल में सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले दूसरे गेंदबाज बन गए हैं. इसके साथ ही वह आईपीएल में सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले पहले तेज गेंदबाज भी हैं. उनसे आगे सिर्फ युजवेंद्र चहल हैं जिन्होंने 169 मैचों में 214 विकेट हासिल किए हैं. अब तीसरे स्थान पर पीयूष चावला मौजूद हैं जिनके नाम 192 मैचों में 192 विकेट मौजूद हैं.

इस मैच में आरसीबी ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया. दिल्ली कैपिटल्स की टीम ने 20 ओवर में 8 विकेट खोकर 162 रन बनाए. दिल्ली के लिए केएल राहुल ने 39 बॉल में 3 चौकों की मदद से 41 और ट्रिस्टन स्टब्स ने 18 बॉल में 5 चौके और 1 छक्के के साथ 34 रनों की पारी खेली. फाफ डु प्लेसिस ने 22 और अभिषेक पोरेल ने 28 रनों का योगदान दिया. आरसीबी के लिए भुवनेश्वर कुमार ने 3 और जोश हेजलवुड ने 2 विकेट चटकाए. इस लक्ष्य का पीछा करते हुए अब तक आरसीबी 7 ओवर में 3 विकेट खोकर 45 रन बना चुकी है.

आईपीएल की आचार संहिता का उल्लंघन करना पड़ा भारी, ऋषभ पंत पर लगा 24 लाख का जुर्माना

मुंबई

इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2025 के 45वें मैच में लखनऊ सुपर जायंट्स को मुंबई इंडियंस से 54 रनों से हार का सामना करना पड़ा. जिसके बाद वो अंक तालिका में छठे नंबर पर लुढ़क गई. जहां इस हार से लखनऊ को अंक तालिका में एक पायदान का नुकसान हुआ है वहीं कप्तान ऋषभ पंत सहित पुरी टीम पर धीमी ओवर गति की वजह से दूसरा बड़ा झटका लगा है. चूंकि यह एलएसजी का इस सीजन का ये दूसरा अपराध था, इसलिए पंत पर आईपीएल की आचार संहिता के अनुच्छेद 2.22 के तहत 24 लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया, जो न्यूनतम ओवर गति अपराधों से संबंधित है.

आईपीएल ने रविवार को एक विज्ञप्ति में बताया कि इस मैच के लिए लखनऊ सुपरजायंट्स की प्लेइंग इलेवन के अन्य सदस्यों, जिसमें इम्पैक्ट प्लेयर भी शामिल है, पर छह लाख रुपये या उनकी संबंधित मैच फीस का 25 प्रतिशत का जुर्माना लगाया जाएगा. मैच की बात करें तो मुंबई इंडियंस ने जसप्रीत बुमराह (4-22) और ट्रेंट बोल्ट (3-20) की शानदार गेंदबाजी और रयान रिकेल्टन और सूर्यकुमार यादव ने आक्रामक अर्धशतक जडक़र लखनऊ सुपर जायंट्स को 54 रनों से हराकर लगातार पांचवीं जीत दर्ज की. लखनऊ के लिए यह हार बहुत मुश्किल थी, क्योंकि इससे वे 2025 के आईपीएल प्लेऑफ की दौड़ में पिछड़ गए. दोनों टीमें 10 अंकों के साथ खेल में उतरीं, लेकिन मुंबई इंडियंस तीसरे स्थान पर पहुंच गई. मुंबई इंडियंस ने आखिरी बार लगातार पांच मैच 2020 में जीते थे, जब वे खिताब जीतने के लिए पूरी तरह से तैयार थे. मुंबई में एक ड्रीम सीजन की शुरुआत हो चुकी है, क्योंकि उन्होंने अपने शुरुआती पांच मैचों में केवल एक जीत के साथ सीजन की शुरुआत की और उसके बाद से शानदार वापसी की है. लखनऊ सुपर जायंट्स की स्थिति बहुत खराब है और उनका सीजन अधर में लटका हुआ है. उनके अब सिर्फ चार मैच बचे हैं और वे छठे स्थान पर हैं, लेकिन उन्हें अभी आरसीबी, जीटी और पंजाब किंग्स का सामना करना है, जिससे उन्हें प्लेऑफ में अपनी जगह बनाने का मौका मिलेगा.

आज का राशिफल

मेष : आपके लिए आज का दिन उम्मीदों से भरा रहेगा। आपके कामकाजी जीवन में सकारात्मक बदलाव आएगा। आपकी पदोन्नति या नई नौकरी मिलने के योग हैं। आपके जीवन में खुशहाली आएगी।

वृष : आज आपका दिन खास रहेगा। आज आप कुछ नई बातें सीखेंगे। सरकारी नौकरी की तैयारी करने वालों के लिए अच्छा समय है। आज आपका सामाजिक दायरा बढ़ेगा। इस दौरान आपको अपने कौशल के दम पर नौकरी मिलेगी।

मिथुन : आज का दिन खुशियों से भरा रहने वाला है। आज आपके तय किए काम समय से पूरे होते हुए नजर आ रहे हैं। साथ ही कुछ काम वक्त से पहले पूरे करने की वजह आपको प्रसन्नता होगी।

कर्क : आज आपका दिन खुशहाल रहेगा। आज आपको जीवन में कुछ नए अवसर मिलेंगे। जो आपकी पर्सनल लाइफ के लिए अच्छे रहेंगे। अभी आप नौकरी बदलने की सोच रहे हैं या पदोन्नति पाने के लिए कड़ी मेहनत कर रहे हैं तो आपकी योजनाएं सफल होंगी।

सिंह : आज का दिन उत्साह भरा होगा। इस राशि के लोगों को अपने विरोधियों से जीत हासिल होगी। आज आप जीवनसाथी के साथ कहीं घूमने जा सकते हैं। आज आपको कर्जमाफी का लाभ भी मिल सकता है।

कन्या : आपके लिए आज का दिन अच्छा रहेगा। आप आज आशावादी बने रहेंगे। आपका सोशल सर्किल बेहतर होगा। साथ ही दूसरों के साथ बातचीत करने के कौशल में भी सुधार होगा। आज आप किसी की मदद भी कर सकते हैं।

तुला : आज आपका दिन बढ़िया रहेगा। आप अपने व्यवसाय को बढ़ाने के लिए नई रणनीति बनाएंगे। इससे आपकी योजनाएं सफल होंगी। आपकी आर्थिक स्थिति में सुधार होगा।

वृश्चिक: आज का दिन आपके लिए ठीक रहने वाला है। आज आपको नई जानकारी मिलेगी, जो आपके लिए फायदेमंद साबित होगी। आज कार्यों में बदलाव करने से बचे।

धनु : आज का दिन आपके लिए फेवरेबल रहने वाला है। आज अचानक मित्र से मुलाकात होगी। आप उनसे करियर को लेकर विचार विमर्श भी करेंगे। मानसिक सुकून पाने के लिए धार्मिक तथा आध्यात्मिक गतिविधियों में समय बिताएंगे।

मकर : आज का दिन आपके लिए कॉन्फिडेंस से भरा रहने वाला है। स्टूडेंट्स अपनी पढ़ाई पर ध्यान देंगे। आज किसी खास प्रयोजन को लेकर यात्रा संबंधी प्रोग्राम बन सकता है। मेडिकल के व्यवसाय से जुड़े लोगों को आज अधिक धन लाभ होगा।

कुंभ : आज का दिन आपके लिए उमंग से भरा रहने वाला है। आज किसी अनुभवी व्यक्ति की सलाह आपके कार्यों के लिए कारगर साबित होगी। दूसरों से उम्मीद करने के बजाय अपनी मेहनत और क्षमता पर विश्वास रखें, काम सुचारु रूप से बनते जाएंगे।

मीन : आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आपके बच्चे बिजनेस में आपका पूरा स्पोर्ट करेंगे। पूंजी के उचित निवेश के लिए आपको थोड़ी सावधानी बरतनी चाहिए। आज परिस्थिति को ठीक से समझने की कोशिश करेंगे तो आपको आसानी से हल मिल जाएगा।

खराब होने के बाद भी क्यों नहीं लगते हैं केले में कीड़े, पढ़ें इसको खाने के सही तरीके

केला सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है. केला ना केवल खाने में स्वादिष्ट होता है, बल्कि इसमें कई पोषक तत्व होते हैं. रोजाना केला खाने से शरीर की कई समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है.

केले की वैरायटी

दुनियाभर में केले की करीब 1000 से ज्यादा वैरायटी पाई जाती है. भारत में केले की करीब 33 किस्में उगाई जाती है. इसमें कई केले की किस्में बेहद स्वादिष्ट होती है. 12 किस्में अपने अलग-अलग साइज और कलर के लिए फेमस है.

केले में क्यों नहीं लगते कीड़े

हर किसी ने देखा ही होगा कि केले में कीड़े नहीं लगते हैं. इसका कारण यह के केले के फल में साइनाइड नाम का केमिकल पाया जाता है. इस कारण इस फल में कीड़े नहीं लग सकते हैं. इसके अलावा केले में भारी मात्रा में विटामिन बी 6, विटामिन सी, पोटेशियम आदि पोषक तत्व पाए जाते हैं. यह शरीर को फिट और चुस्त और हेल्दी रखने में मदद करता है.

केले खाने के फायदे

दिल के लिए फायदेमंद

केले में मौजूद पोटैशियम ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करता है, जिससे दिल के रोगों का खतरा कम होता है.

वजन कंट्रोल

केले में फाइबर होता है. जिससे की लंबे टाइम तक पेट भरा हुआ महसूस होता है. जिससे की आपको ज्यादा भूख नहीं लगती हैं और वजन भी कंट्रोल रहता है.

स्किन के लिए

केले में विटामिन सी होता है जो कि स्किन के लिए फायदेमंद होता है और उसको स्वस्थ रखने में भी मदद करता है.

डाइजेशन के लिए

केले में फाइबर होता है जो कि डाइजेशन के लिए बेस्ट होता है और उसे हेल्दी रखने में मदद करता है और कब्ज की दिक्कत से भी बचाता है.

मांसपेशियों के लिए

केले में पोटेशियम और मैग्निशियम होते हैं जो कि मांसपेशियों के लिए फायदेमंद होता है.

मूड को ठीक

केले में विटामिन बी6 होता है जो कि मेंटल हेल्थ में सुधार लाता है और मूड को ठीक रखने में मदद करता है.

आंखों के लिए

केले में मौजूद विटामिन ए आंखों के लिए फायदेमंद होता है.

कैसे खाएं केले

आप दिन के किसी भी समय केला खा सकते हैं. इसे नाश्ते में, दोपहर के खाने के रूप में या स्नैक्स के रूप में खा सकते हैं. आप इसे अकेले खा सकते हैं या दही, पीनट बटर या खाने के कुछ समय बाद खा सकते हैं.

एक दिन में कितने खाएं केले

आप एक दिन में एक से दो केले खा सकते हैं. हालांकि, अगर आप किसी बीमारी से पीड़ित हैं, तो डॉक्टर से सलाह लेना बेहतर होगा.

फिल्म किष्किंदापुरी से बेल्लमकोंडा श्रीनिवास और अनुपमा परमेश्वरन का फर्स्ट लुक पोस्टर जारी

एक्शन-हल्क, बेलमकोंडा साई श्रीनिवास अलग-अलग स्क्रिप्ट और दिलचस्प फ़िल्में चुन रहे हैं। अभिनेता ने कौशिक पेगलापति के निर्देशन में बड़ी एक्शन थ्रिलर का हिस्सा बनने का फैसला किया है। हाई बजट थ्रिलर का निर्माण साहू गरपति ने किया है। इस रोमांचक फिल्म ने एक क्रिएटिव अनाउंसमेंट पोस्टर के साथ सभी का ध्यान अपनी ओर खींचा और अब, निर्माताओं ने इसका शीर्षक और फर्स्ट लुक जारी कर दिया है। फिल्म का नाम किष्किंदापुरी है। इस फर्स्ट लुक पोस्टर में बेल्लमकोंडा श्रीनिवास और अनुपमा परमेश्वरन रात के समय सेंस फॉरेस्ट में खोज करते हुए नज़र आ रहे हैं।

बेलमकोंडा श्रीनिवास ने स्टाइलिश पोशाक पहनी हुई है और वह जिस चीज़ की तलाश कर रहे हैं, उसके बारे में चिंतित दिख रहे हैं। उनके लुक और हाव-भाव कहानी के बारे में एक बेहतरीन जिज्ञासा पैदा करते हैं और चूंकि जंगल घना और पुराना है, इसलिए हम कह सकते हैं कि यह कई रहस्यों का घर हो सकता है।

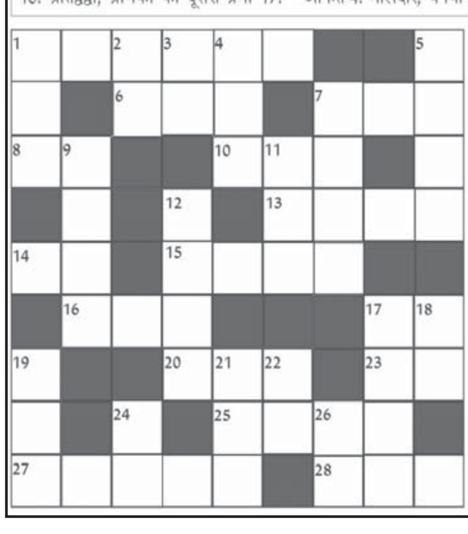
शब्द सामर्थ्य- 32

बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री 6. हित, उपकार 7. असमान, पूर्वोत्तर का एक राज्य 8. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा 10. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या 13. इंकार करना, ना कहना 14. पिता, क्लर्क, सम्मानीय व्यक्ति 15. आय पर लगने वाला टैक्स, इंकमटैक्स 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17. परंपरा, रीति, रिवाज 20. रुप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार 23. लोग, प्रजा 25. नामी, नामवर, प्रसिद्ध 27. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर 28. फैलाना, खिंचाव पैदा करना।

ऊपर से नीचे

1. मारना, प्रहार करना, आघात करना 2. मिथ्याअभिमान, आडंबर 3. विपत्ति, आफत 4. मालदार, धनवान, अमीर 5. ज्ञान प्राप्त करना, अनुमान लगाना, कल्पना करना 7. हक 9. विवश, लाचार 11. मानकंद, नापने का पैमाना 12. अपमानित और तिरस्कृत 17. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया 18. लंबे कपड़े का गट्ठा, पशुओं को रखने की जगह 19. जलयान, वायुयान, जलपोत 21. आश्रय, सहारा 22. थोड़ा, जरा, तनिक 24. जुर्म, गुनाह 26. बाघ की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 031 का हल

भू	कं	प		फा	य	दा		स
प		ल	ला	ट		य	ती	म
ति	ल	क		क	न	क		झ
	क्ष्म				रे			
ग	ण	क		सं	श	य		सौ
ह		या	च	क		म	न्न	त
रा	क्ष	स		र	क्ष	क		न
	त्रि				मि			
शा	य	री		का	त	र		गो

सू-दोकू- 32

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

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.031 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