

संपादकीय

सपनों को धरती पर उतारने की हकीकत

अनेक ऐसे व्यक्ति हैं जो अचानक ही हैरतअंगेज कारनामे प्रस्तुत कर देते हैं, जिन्हें सुनने मात्र से ही लोग दांतों तले अंगुली दबा लेते हैं। जापान के 52 वर्षीय दृष्टिहीन नाविक मित्रुहीरो इवामोटो और भारतीय सेना में मेजर के. रेणुका- इन दोनों ने हाल ही में अपनी उपलब्धियों से दुनिया को चौंका दिया। जापान के दृष्टिहीन नाविक ने दो महीने में 12 मीटर लंबी सेलबोट से 14 हजार किलोमीटर का साफर तय करके प्रशांत महासागर पार किया है। वे ऐसा करने वाले विश्व के पहले व्यक्ति हैं। भारतीय सेना की मेजर के. रेणुका ने 194 किलो वजन की बाइक, 18605 फीट की ऊंचाई और माइंस 30 डिग्री तापमान व बर्फले धपड़ों के बीच 14 दिन में 1100 किलोमीटर का बाइक अभियान कुशलतापूर्वक पूरा कर बताया कि जब हौसला और विश्वास हो तो मजल अपनी होगी। उन्होंने 'हिमालयन हाइट बाइक' अभियान' टीम को लीड किया। कारगिल के शहीदों को श्रद्धांजलि देने के लिए सेना ने रॉयल इनफैंट्री के साथ यह अभियान 7 अप्रैल को लेह से पल्लेग ऑफ किया। जब मित्रुहीरो इवामोटो और मेजर के. रेणुका से यह पूछा गया कि आखिर विपरीत परिस्थितियों में उन्होंने कैसे मिशन को पूरा किया तो दोनों का जवाब था कि वे प्रतिदिन ऐसा सोचते थे कि उन्हें कुछ विशेष करना है। बल्कि यह महसूस करते थे कि उन्होंने असाधारण उपलब्धियों को प्राप्त कर लिया है और पूरा विश्व उनकी उपलब्धियों पर उन्हें बधाई दे रहा है। प्रतिदिन सकारात्मक और अच्छा सोचने व महसूस करने की प्रक्रिया को माइंड स्क्लपचर कहा जाता है, अर्थात विचारों के माध्यम से मस्तिष्क में यह बैठाना कि कुछ भी असंभव नहीं होता। दरअसल, माइंड स्क्लपचर की तकनीक मुश्किल काम करने के लिए खुद को प्रशिक्षित करने का एक तरीका है। इससे व्यक्ति उन कामों को भी कर सकता है, जिन्हें वह असंभव मानता है। इस तकनीक को इयान रॉबर्टसन द्वारा विकसित किया गया है। यह तकनीक पूर्ण लेकिन स्थिर-चित्र ऐंड्रिक संलग्नता को समाहित करती है। व्यक्ति यों को यह दिखाता होता है कि वे सचमुच उस कार्य को कर रहे हैं, वे ध्यानवस्था में आकर जिस कार्य व लक्ष्य को पाना चाहते हैं, उसे केवल देखते भर नहीं हैं बल्कि सुनते हैं, स्वाद लेते हैं, स्पर्श करते हैं और महसूस करते हैं। इसके माध्यम से लोग अपनी मांसपेशियों की गतिविधि और अपनी भावनाओं के उतार-चढ़ाव की कल्पना करते हैं और उन्हें वास्तविकता में इस कदर मजबूत बना लेते हैं कि धीरे-धीरे अपनी कल्पना के अमूर्त कार्य को मूर्त रूप देने में लग जाते हैं और इसमें सफल भी होते हैं। दरअसल, मानसिक रूप से अभ्यास करने के कुछ समय के अंदर व्यक्ति की इच्छा उस कार्य को करने के लिए प्रेरित होने लगती है, इससे मस्तिष्क की केमिस्ट्री बदल जाती है। मानसिक अभ्यास को वास्तविक महसूस करने के कारण व्यक्ति की कोशिकाएं जटिल कार्यों व लक्ष्यों से जुड़ने के लिए एकत्रित हो जाती हैं और व्यक्ति को अपने अंदर एक सकारात्मक ऊर्जा का अहसास होता है। इसी सकारात्मक ऊर्जा से असंभव संभव हो जाता है और साधारण व्यक्ति असाधारण बन जाता है। शोध भी इस विचार का समर्थन करते हैं। एक अध्ययन में पाया गया कि जिन लोगों ने प्रतिदिन तीन घंटे तक पांच अंगुली वाला पियानों का अभ्यास किया, उनकी मानसिक गतिविधि में वृद्धि उन्हीं लोगों के जितनी हुई, जिन्होंने यह अभ्यास अपनी कल्पना में किया था- की-बोर्ड को बिना छुए।

जेट एयरवेज को एक और झटका : कंपनी के सीएफओ अमित अग्रवाल ने दिया इस्तीफा



नई दिल्ली। वित्तीय समस्याओं के कारण अस्थायी रूप से बंद हुई जेट एयरवेज के डिप्टी चीफ एग्जिक्यूटिव और चीफ फाइनेंशियल ऑफिसर (सीएफओ) अमित अग्रवाल ने कंपनी से इस्तीफा दे दिया है। अग्रवाल ने कहा है कि, मैं सूचित चाहता हूँ कि मैं व्यक्तिगत कारणों से कंपनी से इस्तीफा दे रहा हूँ। दिसंबर 2015 में अमित अग्रवाल जेट एयरवेज ये जुड़े थे। अग्रवाल को जेट के संस्थापक नरेश अग्रवाल का

करीबी माना जाता रहा है। इससे पहले अमित सुजलोन एनर्जी में चीफ फाइनेंशियल ऑफिसर थे। इतना ही नहीं, वह असेंलर मित्तल और एस्सार स्टील जैसी कंपनियों से भी जुड़े रह चुके हैं। बता दें कि जेट एयरवेज ने पिछले महीने जब से अपना परिचालन अस्थायी रूप से बंद किया है, तब से कंपनी के सैकड़ों पायलट, इंजीनियर और तकनीशियन कंपनी छोड़कर

उसकी प्रतिस्पर्धी एयरलाइन कंपनी ज्वाइन कर रहे हैं। कई महीनों से पायलट और अन्य कर्मचारियों की सैलरी न दे पाने की वजह से भी एयरलाइन लंबे समय से संकट में घिरी थी। जेट एयरवेज के बंद होने की वजह से हजारों कर्मचारियों को नौकरी गंवानी पड़ी। जेट की हिस्सेदारी खरीदने से भी कंपनियां परहेज कर रही हैं। हालांकि जेट के ही अंतरराष्ट्रीय सहयोगी एतिहाद ने हिस्सेदारी खरीदने की इच्छा जताई है।

अपोला क्रेडल महिलाओं के स्वास्थ्य परीक्षण पर दे रहा 50 प्रतिशत छूट

नई दिल्ली। अपोलो क्रेडल के बेंगलूर, हैदराबाद और दिल्ली स्थित सभी केंद्रों पर 12 से 18 मई 2019 तक महिलाओं के स्वास्थ्य परीक्षण पर 50 प्रतिशत छूट की सुविधा दी जा रही है। अपोलो क्रेडल ने एक बयान में कहा कि कहा जाता है कि मां सोती नहीं है वह केवल अपनी आंखें बंद करके चिंता करती रहती है। इससे मां का अपने बच्चों के प्रति प्रेम और उनके लिए किए गए बलिदान का पता चलता है। मां के बलिदान को सलाम करते हुए अपोलो क्रेडल



मदर्स डे के अवसर पर 12 से 18 मई तक महिलाओं के स्वास्थ्य परीक्षण पर 50 प्रतिशत छूट की सुविधा दे रही है। अपोलो क्रेडल ने कहा कि इस अवसर पर मनोरंजक गतिविधियों के साथ ही पैरों का स्पा, फोटो, मनोरंजन और डॉक्टरों से सलाह शामिल है।

खुदरा मुद्रास्फीति की दर बढ़कर 2.92 प्रतिशत

नयी दिल्ली। मांस मछली, पान- तंबाकू, आवास एवं स्वास्थ्य सेवाओं की कीमतों बढ़ने से खुदरा मूल्यों पर आधारित मुद्रास्फीति की दर अप्रैल में 2.92 प्रतिशत पर रही है जबकि इससे पिछले माह यह आंकड़ा 2.86 प्रतिशत था। सरकार ने सोमवार को यहां जारी आंकड़ों में बताया कि अप्रैल 2018 में खुदरा मुद्रास्फीति की दर 4.58 प्रतिशत दर्ज की गयी थी। आंकड़ों के अनुसार खुदरा बाजार में अप्रैल 2019 में मांस- मछली की कीमतें 7.55 प्रतिशत बढ़ी है। इसी अवधि में मोटे अनाज के मूल्य 1.17 प्रतिशत, अंडा 1.94 प्रतिशत, दूध तथा दुग्ध उत्पाद 0.42 प्रतिशत, तेल एवं वसा 0.74 प्रतिशत, साग- सब्जी 2.87 प्रतिशत, मसाले 0.80 प्रतिशत, तैयार भोज्य पदार्थ 2.71 प्रतिशत, कपडा 1.93 प्रतिशत, जूता 2.41 प्रतिशत, आवास 4.76 प्रतिशत और स्वास्थ्य सेवा 8.43 प्रतिशत बढ़े हैं।

एयरटेल का बंपर तोहफा, ग्राहकों को रिचार्ज पर मिलेगा चार लाख का बीमा

नई दिल्ली। दूरसंचार सेवाएं प्रदान करने वाली प्रमुख कंपनी भारतीय एयरटेल ने अपने ग्राहकों को मोबाइल फोन रिचार्ज कराने पर चार लाख रुपये का जीवन बीमा उपलब्ध कराने के उद्देश्य से जीवन बीमा क्षेत्र की कंपनी एचडीएफसी लाइफ इंश्योरेंस से करार किया है। दोनों कंपनियों ने सोमवार को यहाँ संयुक्त प्रेस विज्ञप्ति में बताया कि इस करार के तहत 249 रुपये का पहला



रिचार्ज कराने वाले ग्राहकों को यह बीमा मिलेगा। इसके लिए ग्राहक को पहले रिचार्ज पर

रिन्गू हो जायेगी। अभी बीमा की सुविधा सिर्फ 249 रुपये के रिचार्ज पर उपलब्ध है। इसके तहत उपभोक्ता दैनिक दो जीबी डाटा मिलेगा। इसके अतिरिक्त अनलिमिटेड कॉलिंग और 100 एसएमएस प्रतिदिन मिलेगा। इसकी वैधता 28 दिन की होगी। अगला रिचार्ज भी 249 रुपये से कराने पर बीमा पॉलिसी स्वतः रिन्गू हो जाएगी।

भारत को विश्व कप में पंत की कमी खलेगी : गांगुली

कोलकाता। भारतीय टीम के पूर्व कप्तान सोरभ गांगुली ने कहा है कि राष्ट्रीय टीम को 30 मई से इंग्लैंड एंड वेल्स में शुरू होने वाले वनडे विश्व कप में त्रभंग पंत की कमी खलेगी। पंत को चयनकर्ताओं ने विश्व कप टीम में शामिल नहीं किया है। पंत ने हालांकि इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के 12वें सीजन में दिल्ली कैपिटल्स के लिए खेलते हुए दमदार प्रदर्शन किया था और टीम को छह सीजन बाद प्लेऑफ में जगह बनाने में मदद की थी। गांगुली इस सीजन दिल्ली की टीम



के सलाहकार थे। गांगुली ने कहा, भारत को विश्व कप में पंत की कमी खलेगी। गांगुली से जब पूछा गया कि क्या पंत को चोटिल केंदार जाधव के स्थान पर टीम में

शामिल किया जाना चाहिए? इस पर गांगुली ने कहा, आप इस तरह से नहीं कह सकते। मुझे उम्मीद है कि केंदार जल्दी फिट होंगे, लेकिन फिर भी पंत की कमी खलेगी। रोहित शर्मा ने रविवार को मुंबई इंडियंस को चौथी बार आईपीएल खिताब दिलाया। रोहित की कप्तानी पर गांगुली ने कहा, वह सर्वश्रेष्ठ कप्तानों में से एक हैं। मुंबई और चेन्नई दोनों ही शानदार टीमें हैं। दिल्ली के इस सफल सीजन पर गांगुली ने कहा, हमने अच्छा तो किया लेकिन फाइनल में नहीं पहुंच पाए।

इंडिया ओपन में 51 किग्रा में पहली बार चुनौती पेश करेंगी मैरीकॉम

नई दिल्ली। छह बार की विश्व चैंपियन एमसी मैरीकॉम असम के गुवाहाटी में कर्मबीर नबीन चंद्रा बोरोदोलोई इंडोर स्टेडियम में से 24 मई तक होने वाले 70 हजार डॉलर की पुरस्कार राशि के इंडिया ओपन मुक्केबाजी टूर्नामेंट के दूसरे संस्करण में पहली बार 51 किग्रा वर्ग में अपनी चुनौती पेश करेंगी। टूर्नामेंट में भारत की तरफ से 35 पुरुष और 37 महिला मुक्केबाज भाग लेंगे। लंदन ओलिंपिक कांस्य पदक विजेता मैरीकॉम पिछले महीने एशियाई

चैंपियनशिप में नहीं खेली थी लेकिन विश्व चैंपियनशिप तथा ओलिंपिक के लिए चालीफाई करने की तैयारी के मद्देनजर वह इस टूर्नामेंट में 51 किग्रा वर्ग में खेलेंगी। भारतीय मुक्केबाजी संघ (बीएफआई) के अध्यक्ष अजय सिंह ने टूर्नामेंट के आयोजन पर कहा, भारतीय मुक्केबाजों के लिए विश्व चैंपियनशिप की तैयारी के उद्देश्य से इंडियन ओपन एक बेहतरीन मौका है। इस टूर्नामेंट में वे एशियाई खेलों तथा विश्व चैंपियनशिप स्तर के मुक्केबाजों के साथ मुकाबला करेंगे।

आज का राशिफल

मेघ: किसी अनंतत्सव में भाग लेने का अवसर प्राप्त होगा। स्वादिष्ट भोजन का आनंद प्राप्त होगा। विद्यार्थी वर्ग अपने कार्य में सफलता प्राप्त करेंगे।
वृष: किसी तरह की शारीरिक पीड़ा की आशंका है। दुःखद समाचार प्राप्त हो सकता है। वाणी पर नियंत्रण रखें। नकारात्मकता रहेगी। काम में मन नहीं लगेगा।
मिथुन: किसी तरह से धनहानि की आशंका है। सावधान रहें। थोड़े प्रयास से कार्यसिद्धि होगी। लोगों की सहायता कर पाएंगे।
कर्क: भूले-बिसरे साधियों से मुलाकात हो सकती है। शुभ समाचार प्राप्त होगा। आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। व्यापार-व्यवसाय अच्छा चलेगा।
सिंह: किसी बड़ी समस्या का हल सहज ही प्राप्त होगा। बेरोजगारी दूर करने की इच्छा पूर्ण होगी। अप्रत्याशित लाभ हो सकता है। सड़े व लॉटरी से दूर रहें।
कन्या: कोई बड़ा खर्च हो सकता है। आर्थिक स्थिति बिगड़ सकती है। किसी व्यक्ति से अकारण विवाद हो सकता है। धिंता तथा तनाव रहेगा।
तुला: लेनदारों वसूली के लिए शुभ समय है, प्रयास करें। सफलता मिलेगी। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। नए काम मिलेंगे। व्यापार-व्यवसाय अच्छा चलेगा। भाग्य का साथ रहेगा।
वृश्चिक: कमजोर तबके के लोगों की सहायता कर पाएंगे। सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। कारोबार अच्छा चलेगा।
धनु: किसी धार्मिक कार्य में भाग लेने का अवसर प्राप्त हो सकता है। कोर्ट व कचहरी के कार्यों में सफलता प्राप्त होगी। धन प्राप्ति के प्रयास सफल रहेंगे।
मकर: वाहन व मशीनरी के प्रयोग में लापरवाही न करें। षेध व उत्तेजा पर नियंत्रण आवश्यक है। अड़ियलपन हानि देगा। धिक्क का प्रयोग करें।
कुंभ: दाम्पत्य जीवन सुखमय रहेगा। कानूनी अडचन दूर होगी। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। कारोबार में मनोबुद्धि स्थिति रहेगी।
मीन: भूमि व भवन इत्यादि की खरीद-फरोख्त लाभदायक रहेगी। बेरोजगारी दूर करने के प्रयास सफल रहेंगे। निवेश लाभदायक रहेगा। नौकरी में प्रभाव बढ़ेगा। व्यस्तता रहेगी।

शेरय बाजार के शुरुआती कारोबार में गिरावट

मुंबई। देश के शेरय बाजार के शुरुआती कारोबार में गिरावट का रुख है। प्रमुख सूचकांक सेंसेक्स सुबह 9.35 बजे 30.00 अंकों की गिरावट के साथ 37,060.82 पर और निफ्टी भी लगभग इसी समय 5.20 अंकों की कमजोरी के साथ 11,143.00 पर कारोबार करते देखे गए। बंबई स्टॉक एक्सचेंज (बीएसई) का 30 शेयर्स पर आधारित संवेदी सूचकांक सेंसेक्स सुबह 55.76 अंकों की मजबूती के साथ 37,146.58 पर जबकि नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) का 50 शेयर्स पर आधारित संवेदी सूचकांक निफ्टी 3.45 अंकों की बढ़त के साथ 11,151.65 पर खुला।

विराट कोहली को बड़ी उपलब्धि, बने सर्वश्रेष्ठ अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ी और बल्लेबाज



मुंबई। भारतीय टीम के कप्तान विराट कोहली को सीएट क्रिकेट रेटिंग (सीसीआर) द्वारा साल का सर्वश्रेष्ठ अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ी और बल्लेबाज चुना गया है। वहीं भारत के ही जसप्रीत बुमराह को साल का सर्वश्रेष्ठ अंतर्राष्ट्रीय गेंदबाज चुना गया है। टायर निर्माता कंपनी सीएट ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बेहतरीन प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को सीएट क्रिकेट रेटिंग्स इंटरनेशनल अवार्ड्स

का अवार्ड मिला है। आस्ट्रेलिया के कप्तान एरॉन फिंच साल के सर्वश्रेष्ठ टी-20 खिलाड़ी चुने गए हैं। टी-20 प्रारूप में साल का सर्वश्रेष्ठ गेंदबाज अफगानिस्तान के राशिद खान बने हैं। आस्ट्रेलिया में भारत की ऐतिहासिक जीत का हिस्सा रहे चेतेश्वर पुजारा को साल के सर्वश्रेष्ठ टेस्ट खिलाड़ी के अवार्ड से नवाजा गया है। सीसीआर ने महिला क्रिकेट में भी अवार्ड दिए हैं जहां भारत की स्मृति मंधाना साल की सर्वश्रेष्ठ महिला खिलाड़ी के अवार्ड से नवाजी गईं। सीसीआर ने भारत की पहली विश्व कप जीत का हिस्सा रहे मोहंदिदर अमरनाथ को लाइफटाइम अचीवमेंट अवार्ड से सम्मानित किया है। सीसीआर ने सिर्फ अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर ही नहीं भारत के घरेलू क्रिकेट में भी कई युवा खिलाड़ियों को अवार्ड दिए हैं।

शब्द सामर्थ्य-63

- बाएं से दाएं**
1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान
 2. दुष्ट, शोक
 3. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक
 4. जाति
 5. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि
 6. जाति
 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना
 8. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.)
 9. किरण
 10. किरण
 11. किरण
 12. दुखदायी, छाँक, तड़का
 13. दुखदायी, छाँक, तड़का
 14. गुमराह, जो रास्ते से दर्दनाक
 15. विवाद, कहासुनी, तकरार
 16. समूह, दल, समुदाय
 17. दण्ड
 18. काजल
 19. अनाथ, निराश्रित, यतीम
 20. दुष्ट, शोक
 21. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक
 22. जाति
 23. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि
 24. जाति
 25. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना
 26. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.)
 27. किरण
 28. किरण
 29. किरण
 30. दुखदायी, छाँक, तड़का
 31. दुखदायी, छाँक, तड़का
 32. गुमराह, जो रास्ते से दर्दनाक
 33. विवाद, कहासुनी, तकरार
 34. समूह, दल, समुदाय

सू-दोक्-63

9	3				7
7		9	5	6	
					9
		8	7		5
3					
	1		3	9	7
	2				
8				2	4
		1			
नियम					
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9 वर्गों का एक खंड बनता है।	सू-दोक् क्र. 63 का हल				
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक रख सकते हैं।	5	2	4	9	6
3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंकों में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।	3	6	7	4	1
	8	1	9	3	2
	6	3	5	1	9
	4	7	4	7	2
	8	3	5	1	9
	7	9	8	5	3
	2	4	1	7	8
	4	5	3	6	7
	9	8	6	2	5
	1	7	2	8	4
	6	3	5	1	9
	3	6	7	4	1
	8	1	9	3	2
	6	3	5	1	9
	4	7	4	7	2
	8	3	5	1	9
	7	9	8	5	3
	2	4	1	7	8
	4	5	3	6	7
	9	8	6	2	5
	1	7	2	8	4

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 63 का हल

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

वाँकलेट वाँको चिप्स आईसक्रीम

सामग्री :



दूध-50 ग्राम, ब्राउन शुगर-100 ग्राम, कोको पाउडर- 3 टीस्पून, त्रीम-150 ग्राम, कन्डेंसड मिल्क- 50 ग्राम, चॉको चिप्स- 3 टीस्पून, चॉकलेट सिरप- 4 टीस्पून (गार्निशिंग के लिए), चॉकलेट पाउडर-1 टीस्पून

विधि :

एक मिनट तक फेंट लें। अब इसे एयर टाइट प्लास्टिक के कंटेनर में डालें और ऊपर से थोड़े से चॉको चिप्स डाल दें और उसे हल्का हिला कर प्लास्टिक शीट से ढक दें। अब कंटेनर का ढक्कन बंद करके उसे फ्रीजर में 5-6 घंटे के लिए रख दें। उसके बाद उसे किसी सर्विंग बाउल में निकालें। फिर चॉकलेट पाउडर, चॉकलेट सिरप और चॉको चिप्स से गार्निश करके सर्व करें।

संपादकीय