संपादकीय

यह भी गुजर जाएगा

'वक्त रहता नहीं कहीं टिककर, इसकी आयह भी गुजर जाएगा दत भी आदमी-सी है' यह कहना है शायर गुलज़ार का। इस बात पर यकीन कर लीजिए। आज हम लोग मन ही मन जिस वक्त के जल्दी बीतने की प्रार्थना कर रहे हैं, वह जल्दी बीत ही जाएगा। शायद बहुत-से लोगों ने इससे जुड़ी अकबर-बीरबल की कहानी सुनी हो। अकबर हमेशा बीरबल से ऐसे सवाल करते थे जिसके जवाब देने में किसी भी आम शस को चक्क र आ जाए लेकिन बीरबल उन्हें चुटकियों में हल कर देते थे। एक बार अकबर ने पूछा, 'बीरबल! ऐसी बात बताओ कि जिसे सुनकर दुखी आदमी खुश हो जाए और सुखी आदमी दुखी हो जाए। बीरबल ने तुरंत जवाब दिया कि महाराज वह बात है- यह वक्त भी गुजर जाएगा। अब अकबर ने पूछा कि यह भी कोई बात हुई। तब बीरबल ने समझाया कि देखिए महाराज, अगर आप किसी दुखी शस से कहेंगे कि ये दिन जल्दी बीतने वाले हैं तो उसे तसल्ली मिलेगी क्योंकि जब सुख के दिन बीत गए तो क्या दुख के नहीं बीत जाएंगे?

इसी तरह सुखी इंसान यह सोच कर दुखी हो सकता है कि जब उसका सुख का वक्त गुजर जाएगा तो कहीं दुख तो नहीं आ जाएगा। लेकिन हम इस सच को याद रखें कि वक्त जैसा भी हो बीत जाता है तो हमें बुरा वक्त कभी परेशान नहीं कर सकता। ऐसा कभी नहीं होता कि एक दुख आया तो वह हमेशा उसी रूप में, उसी अंदाज के साथ वहीं टिक जाएगा। वक्त के साथ उसका जाना तय है।

पिछले साल हम कोरोना महामारी के बुरे दौर से गुजरे हैं। पूरी दुनिया के लोग इस परेशानी से बाहर निकलने के लिए छटपटाने लगे। कोशिशें हुईं तो कोरोना की वैक्सीन बनने की वजह से इसका हल भी मिला और धीरे-धीरे चीजें संभलने लगी। अब अगर हमारी थोड़ी-सी लापरवाही और इस वायरस के कुछ ताकतवर होने से फिर बुरा वक्त आ गया है तो क्या यह नहीं बीतेगा, जरूर बीतेगा। कुछ ही हतों की बात है, आज जिस तरह कोरोना का ग्राफ ऊपर जाता दिख रहा है, उसी तेजी से यह नीचे आएगा। हमारे लिए सबसे मुश्किल होता है उस वक्त को बीतते हुए देखना। वैसे इंसान का स्वभाव है कि हमें दुख का वक्त धीरे-धीरे जाता हुआ लगता है और सुख का दौर पंख लगाकर उड़ जाता है। अगर हम थोड़ा-सा धैर्य रखें और वक्त की इस आदत को जान लें मन अपने आप ही शांत हो जाएगा।

आप बॉलिवुड के शहंशाह कहे जाने वाले अमिताभ बच्चन जब करियर के सबसे ऊंचे दर्जे पर थे तो फिल्म की शूटिंग के दौरान उनके साथ ऐसा हादसा हुआ कि जान जाते-जाते बची। अब वे 78 साल के हैं। वह टीबी, हेपेटाइटिस-बी जैसी बीमारियों से जूझ चुके हैं। पिछले साल उन्हें कोरोना भी हुआ लेकिन वे उसे भी मात लेकर आगे बढ़ गए हैं। वह खुद बता चुके हैं कि उनका सिर्फ 25 फीसदी लीवर ही काम करता है। लेकिन उन्हें टीवी शोज या फिल्मों में देखकर कभी आप अंदाजा लगा पाते हैं कि यह शस किन मुश्किलों से जूझ रहा है। दरअसल उन्हें काम करने का जुनून है और शायद इसके पीछे यही सोच है कि किसी भी बुरे वक्त में, दर्द में अपना भरोसा नहीं खोना। आप सोचिए कि अगर इन दिक्क तों के बाद वह इस उम्र में भी खुद को बेहद खुश और व्यस्त रख सकते हैं तो हम भी तो यह कर सकते हैं।

हम उस वक्त को खुद पर हावी होने का मौका क्यों दें जो जल्दी ही बीत जाने वाला है। अगर किसी दर्द से गुजर रहे हैं तो तुरंत एक कागज पर लिखें, 'यह भी गुजर जाएगा' अब इसे ऐसी जगह पर लगा दें जहां बार-बार नजर इस पर पड़ती रहे। इसके साथ ही अच्छे वक्त के लिए प्लानिंग करना शुरू कर दें।

-रजनी शर्मा

रिलायंस फाउंडेशन ने 875 बेड का किया इंतजाम, 145 आईसीयू सुविधा से लैस

नईदिल्ली । रिलायंस इंडस्ट्रीज लिमिटेड की परोपकार शाखा रिलायंस फाउंडेशन ने एक बयान में कहा कि उसने कोविड-19 महामारी के मद्देनजर बढ़ती चिकित्सा जरूरतों को देखते हुए मुंबई में अपने अभियान को तेज किया है। रिलायंस फाउंडेशन के अस्पतालों- भारतीय राष्ट्रीय खेल क्लब (एनएससीआई), सेवन हिल्स अस्पताल और ट्राइडेंट, बीकेसी में लगभग 875 बिस्तरों का इंतजाम किया गया है, जिसमें 145 आईसीयू सुविधा से लैस हैं। इलाज का पूरा खर्च, जिसमें आईसीयू बेड और मॉनिटर, वेंटिलेटर और चिकित्सा उपकरण शामिल हैं, रिलायंस फाउंडेशन द्वारा वहन किया जाएगा।

एक बयान के मुताबिक एनएससीआई में सर एचएन रिलायंस फाउंडेशन अस्पताल में 650 चिकित्सा बिस्तरों का इंतजाम किया जाएगा। बयान में आगे कहा गया कि रिलायंस फाउंडेशन 100 नए सघन चिकित्सा इकाई (आईसीयू) बिस्तरों की स्थापना और प्रबंधन करेगा, जिसे 15 मई 2021 से चरणबद्ध ढंग से चालू किया जाएगा। इसके साथ ही सर एचएन रिलायंस फाउंडेशन अस्पताल कोविड रोगियों के लिए लगभग 650 बेड का संचालन और प्रबंधन करेगा। बयान में कहा गया कि मरीजों के इलाज के लिए चिकित्सकों, नर्सों और गैर-चिकित्सा पेशेवरों के रूप में 500 से अधिक कार्यकर्ता दिनरात सेवा में लगे हुए हैं।

इसमें आगे कहा गया कि एनएससीआई और सेवन हिल्स अस्पताल में सभी कोविड रोगियों का बिल्कुल मुत इलाज किया जाएगा।रिलायंस फाउंडेशन की संस्थापक और अध्यक्ष नीता अंबानी ने कहा कि कुल मिलाकर फाउंडेशन लगभग 875 बेड का प्रबंधन करेगा, जिसमें 145 आईसीयू बेड शामिल हैं। उन्होंने कहा, रिलायंस फाउंडेशन हमेशा देश की सेवा में सबसे आगे रहा है और यह हमारा कर्तव्य है कि हम महामारी के खिलाफ भारत की अथक लड़ाई में योगदान करें। उन्होंने कहा कि रिलायंस गुजरात, महाराष्ट्र, दिल्ली, मध्य प्रदेश, राजस्थान, उत्तर प्रदेश और दमन, दीव और नगर हवेली को 700 टन ऑक्सीजन रोज दे रहा है।

अब किसी भी गैस एजेंसी से करा सकेंगे एलपीजी रिफिल

सिलिंडर बुक करने का तरीका भी होगा काफी आसान

नईदिल्ली। रसोई गैस के नए कनेक्शन और एलपीजी सिलेंडरों के रिफिल को लेकर मोदी सरकार अब आम आदमी को बड़ी राहत देने वाली है। सरकार और तेल कंपनियां उपभोक्ताओं के लिए एलपीजी गैस बुकिंग और रिफिल की पूरी प्रक्रिया को और आसान करने पर तेजी से काम कर रही हैं। खबरों की मानें तो देश में एलपीजी बुकिंग और रिफिल को लेकर जल्द ही बड़ा फैसला हो सकता है। रिपोर्ट में दावा किया जा रहा है कि आने वाले समय में उपभोक्ता अपने आसपास के किसी भी गैस एजेंसी से रसोई गैस बुक कर सकेंगे। नए नियम लागू होने के बाद अलग-अलग कंपनियों के रसोई गैस का अंतर समाप्त हो जाएगा। यानी जो एजेंसी बेहतर सेवा दे रही है, वहां से सिलेंडर बुक कर जल्द डिलीवरी हासिल की जा सकेगी। सूत्रों के मुताबिक, पिछले साल जब एलपीजी के नए नियमों पर चर्चा हो रही थी, तब इस बात पर विचार किया गया था। रिपोर्ट के मुताबिक, उदाहरण के तौर पर अगर आपके पास आईओसी का सिलेंडर है तो आप बीपीसीएल से भी रिफिल करवा सकते हैं। नए नियम को जल्द से जल्द लागू करने के लिए इंडियन ऑयल (आईओसी), भारत पेट्रोलियम (बीपीसीएल) और हिंदुस्तान पेट्रोलियम तीनों कंपनियां मिल कर एक खास प्लेटफॉर्म बना रही हैं। इसके लिए एलपीजी बुकिंग की मौजूदी व्यवस्था लागू रहेंगी यानी ओटीपी वाला सिस्टम बना रहेगा।

इसके अलावा छोटे परिवार वालों को सरकार बड़ी राहत देने की योजना बना रही है। अब आप 5 किलो वाला छोटा गैस सिलेंडर का कनेक्शन बिना किसी एड्रेस प्रूफ के ले सकेंगे। इसका सबसे ज्यादा फायदा महानगरों में रह रहे प्रवासी लोगों को होगा। उन्हें उनके लिए एड्रेस प्रूफ इंतजाम करना मुश्किल होता है। ऐसे में नए नियम उनके लिए सुविधाजनक साबित होगा।

रिफाइंड सोया, सोयाबीन और बिनौलातेल खली वायदा की आई कीमतों में गिरावट

नईदिल्ली । हाजिर बाजार की कमजोर मांग के बीच सटोरियों ने अपने सौदों के आकार को घटाया, जिससे वायदा कारोबार में सोमवार को रिफाइंड सोया तेल का दाम 8.5 रुपये की गिरावट के साथ 1,38 6.5 रुपये प्रति 10 किग्रा रह गया। नेशनल कमोडिटी एंड डेरिवेटिव्ज एक्सचेंज में मई माह में डिलीवरी के लिए रिफाइंड सोया तेल के वायदा अनुबंध का भाव 8.5 रुपये यानी 0.52 फीसद की गिरावट के साथ 1,386.5 रुपये प्रति 10 किग्रा रह गया। इस अनुबंध में 33,8 30 लॉट के लिए सौदे किए गए।

बाजार विश्लेषकों ने कहा कि पर्याप्त स्टॉक के मुकाबले कारोबारियों द्वारा अपने सौदों का आकार घटाने से यहां वायदा कारोबार में रिफाइंड सोया तेल भाव में गिरावट आई। जून माह में डिलीवरी के लिए रिफाइंड सोया तेल के वायदा अनुबंध का भाव नौ रुपये यानी 0.66 फीसद की गिरावट के साथ 1,350.9 रुपये प्रति 10 किग्रा रह गया। इस अनुबंध में 9,38 5 लॉट के लिए सौदे किए गए।

कमजोर हाजिर मांग की वजह से कारोबारियों ने अपने सौदों के आकार को घटाया जिससे वायदा कारोबार में सोमवार को सोयाबीन की कीमत 239 रुपये की गिरावट के साथ 7,032 रुपये प्रति क्विन्टल रह गई। एनसीडीईएक्स में सोयाबीन के मई माह में डिलीवरी वाले अनुबंध की कीमत 239 रुपये अथवा 3.29 फीसद की गिरावट के साथ 7,032 रुपये प्रति क्विन्टल रह गई,

जिसमें 81,285 लॉट के लिए कारोबार हुआ। बाजार सूत्रों ने कहा कि वायदा कारोबार में सोयाबीन कीमतों में गिरावट आने के कारण कारोबारियों द्वारा अपने सौदों के आकार को कम करना था। सोयाबीन के जून माह में डिलीवरी वाले अनुबंध की कीमत 280 रुपये या 3.94 फीसद की गिरावट के साथ 6,849 रुपये प्रति क्विन्टल रह गई जिसमें 37,410 लॉट के लिए कारोबार हुआ।

प्राइवेट बैंकों को लेकर आरबीआई ने लिया बड़ा फैसला, सीधा एमडी, सीईओ पर हो सकता हो असर

नईदिल्ली। रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया ने भारतीय बैंकिंग सेक्टर को लेकर एक नया नियम जारी किया है. आरबीआई की गाइडलाइन्स बैंकिंग गवर्नेंस से जुड़ी है. यह गाइडलाइन प्राइवेट बैंक्स, स्मॉल फाइनेंस बैंक, विदेशी बैंकों के सब्सिडियरीज पर लागू होगी. अगर कोई विदेशी बैंक भारत में ब्रांच चला रहा है तो यह सर्कुलर उस पर लागू नहीं होगा. रिजर्व बैंक के नए नियम के तहत मैनेजिंग डायरेक्टर, चीफ इकोनॉमिक ऑफिसर और होल टाइम डायरेक्टर का पद एक शेस 15 साल से ज्यादा नहीं सभाल सकता है.

रिपोर्ट के मुताबिक, रिजर्व बैंक

के सर्कुलर में कहा गया है कि अगर किसी एमडीएण्डसीईओ और डब्ल्यूटीडी के 15 साल पूरे हो जाते हैं तो पहले उसे अपने पद से हटना होगा. उनकी दोबारा नियुक्ति तभी संभव हो पाएगी जब बैंक का बोर्ड इस बारे में फैसला लेता है. अगर बैंक का बोर्ड यह फैसला ले भी लेता है तो दोबारा नियुक्ति कम से कम 3 साल बाद होगी. इसके अलावा भी कई तरह के अन्य कंडिशन्स हैं. इन तीन सालों के दौरान वह शेस बैंक के ग्रुप एंटिटीज के साथ सीधा या परोक्ष रूप से जुड़ा नहीं रह सकता है.

प्राइवेट बैंक के मैनेजिंग डायरेक्टर और सीईओ के लिए अधिकतम उम्र की सीमा 70 साल बरकरार रखी गई है. हालांकि बैंक का बोर्ड ऑफ डायरेक्टर्स इस संबंध में फैसला लेने के लिए स्वतंत्र होगा. इंटर्नल पॉलिसी के अंतर्गत बैंक का बोर्ड रिटायरमेंट के लिए उम्र सीमा को कम कर सकता है. हालांकि उसे 70 साल से ज्यादा करने का अधिकार नहीं होगा.

अगर मैनेजिंग डायरेक्टर या होल टाइम डायरेक्टर (डब्ल्यूटीडी) बैंक का प्रमोटर या बड़ा शेयर होल्डर है तो वह इस पद पर 12 सालों से ज्यादा के लिए नहीं रह सकता है. विकट परिस्थितियों में इनके कार्यकाल को 15 सालों तक बढ़ाया जा सकता है. अगर किसी प्राइवेट बैंक का मैनेजिंग डायरेक्टर या डब्ल्यूटीडी पहले ही 12 या 15 सालों का टर्म पूरा कर चुका है तो वह आरबीआई की तरफ अप्रूव्ड टर्म के लिए अपने पद पर बना रह सकता है.

अभिनेता तनुज विरवानी अवैध सीजन 2 के कलाकारों में शामिल

अभिनेता तनुज विरवानी को अदालत ड्रामा वेब सीरीज इल्लीगल के दूसरे सीजन में देखा जाएगा। तनुज एक उद्यम पूंजीपति और नेहा शर्मा की ऑन-स्क्रीन लव स्टोरी के रूप में शो में प्रवेश करेंगे। अभिनेता का कहना है कि वह पहले सीजन के बहुत बड़े प्रशंसक थे। उन्होंने कहा, मैंने इल्लीगल और कथानक के पहले सीजन को देखा है, कलाकारों का अभिनय और सरासर जुनून ने मेरे दिमाग को पूरी तरह से भर दिया है। स्वाभाविक रूप से जब मुझे कलाकारों में शामिल होने की पेशकश की गई थी और पीयूष मिश्रा और अभूतपूर्व कलाकारों के साथ मुझे स्क्रीन साझा करने का मौका दिया। उन्होंने कहा, नेहा, अक्षय (ओबेरॉय) और सत्यदीप (मिश्रा) जैसे अभिनेताओं को बिल्कुल भी सोचने की जरूरत नहीं थी। वह कहते हैं कि दूसरा सीजन बहुत दिलचस्प है और मैं यह देखने के लिए बेसब्री से इंतजार कर रहा हूं कि ये स्क्रीन पर कैसे काम करता है।

आज का राशिफल

मेष: स्वास्थ्य का पाया कमजोर रहेगा, सावधानी रखें। बुरी खबर मिल सकती है। भागदौड़ अधिक रहेगी। वाणी में हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें।

वृषभ: सामाजिक कार्य करने का मन लगेगा। मान-सेमान मिलेगा। मेहनत का फल मिलेगा। कारोबार में वृद्धि के योग हैं। जोखिम उठाने का साहस कर पाएंगे। निवेश शुभ रहेगा।

मिथुन: पुरानी संगी-साथियों से मुलाकात होगी। उत्साहवर्धक सूचना प्राप्त होगी। फालतू खर्च होगा। स्वास्थ्य कमजोर रह सकता है। आत्मसेमान बना रहेगा।

कर्क: बेरोजगारी दूर करने के प्रयास सफल रहेंगे। भेंट व उपहार की प्राप्ति संभव है। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। शेयर मार्केट व म्युचुअल फंड से मनोनुकूल लाभ होगा।

सिंह: दुष्टजनों से सावधानी आवश्यक है। फालतू खर्च पर नियंत्रण नहीं रहेगा। हल्की मजाक करने से बचें। अपेक्षित काम में विलंब होगा। बेकार की बातों पर ध्यान न दें।

कन्या: यात्रा लाभदायक रहेगी। संतान पक्ष से बुरी खबर मिल सकती है। डूबी हुई रकम प्राप्त होगी। व्यापार-व्यवसाय से मनोनुकूल लाभ होगा। नौकरी में प्रशंसा मिलेगी।

तुला: सामाजिक कार्य करने में मन लगेगा। योजना फलीभूत होगी। कार्यस्थल पर परिवर्तन हो सकता है। कारोबार मनोनुकूल लाभ देगा।

वृश्चिक: चोट व रोग से कष्ट हो सकता है। बेचैनी रहेगी। प्रेम-प्रसंग में अनुकूलता रहेगी। पूजा-पाठ में मन लगेगा। सत्संग का लाभ मिलेगा। राजकीय बाधा दूर होकर लाभ की स्थिति बनेगी।

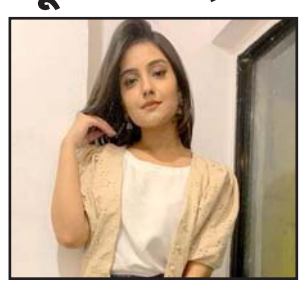
धनु: चोट व दुर्घटना से बड़ी हानि हो सकती है। पुराना रोग उभर सकता है। वाणी में हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें। किसी व्यक्ति विशेष से कहासुनी हो सकती है।

मकर: यात्रा लाभदायक रहेगी। राजकीय सहयोग मिलेगा। सरकारी कामों में सहूलियत होगी। जीवनसाथी से सहयोग मिलेगा। घर में सुख-शांति रहेंगे। कारोबारी अनुबंध हो सकते हैं।

कुंभ: ऐश्वर्य के साधनों पर खर्च होगा। नौकरी में कार्य की प्रशंसा होगी। मातहतों का सहयोग प्राप्त होगा। स्थायी संपत्ति के कार्य बड़ा लाभ दे सकते हैं।

मीन: पार्टी व पिकनिक का कार्यक्रम बनेगा। आनंद के साथ समय व्यतीत होगा। मनपसंद व्यंजनों का लाभ मिलेगा।

उत्तर भारत के स्ट्रीट फूड को याद कर रहीं अक्षिता मुदगल



अभिनेत्री अक्षिता मुदगल को उत्तर भारतीय स्ट्रीट फूड (सड़क किनारे मिलने वाले व्यंजन) बेहद पसंद हैं। हालांकि उनका कहना है कि वह महामारी के कारण इनका आनंद लेने में असमर्थ हैं। अभिनेत्री, जो आगरा से हैं, कोविड-19 महामारी के कारण घर वापस नहीं जा पा रही हैं और अपने पसंदीदा खाद्य पदार्थों को मिस (याद) कर रही हैं।

अभिनेत्री ने कहा, जो कोई भी मुझे जानता है, उसे पता है कि मैं बड़ी फूडी (खाना पसंद करने वाला) हूं। मैं उत्तर भारत में पैदा हुई और सबसे स्वादिष्ट व्यंजनों का आनंद लेते हुए बड़ी हुई हूं। वास्तविकमुगलई और अवधी व्यंजनों से लेकर स्वादिष्ट स्ट्रीट फूड तक, उत्तर भारत खाने का शौक रखने वालों के लिए स्वर्ग है! लेकिन मुंबई में होने के कारण, अगर मुझे वहां की जो एक चीज सबसे ज्यादा याद आती है, तो वह है दिल्ली की चाट। मैं कबूल करती हूं कि यह मेरा आरामदायक भोजन है। लेकिन महामारी के कारण, मैं इनका आनंद लेने के लिए घर वापस नहीं जा पा रही हूं।

अक्षिता ने कहा, मुझे अपने गृहनगर की सड़कों के साथ-साथ दिल्ली में भी घूमने तो मिस कर रही हूं। अभिनेत्री ने महामारी के दौरान लोगों से सुरक्षित रहने का भी आग्रह किया। उन्होंने कहा, कोविड ने हमारे जीवन को बहुत कठिन बना दिया है। मुंबई में हम केवल शूट के लिए बाहर निकलना और फिर वापस लौट जाना ही सुनिश्चित कर रहे हैं। मुझे लगता है कि यह समय है, जब हम सभी को यह सुनिश्चित करने के लिए सावधान रहने की आवश्यकता है कि हम संक्रमित न हों और बीमारी को न फैलाएं।

मेरी ऑडियो बुक मेरी पहली किताब मी एंड मां के बारे में हैः दिव्या दत्ता

अभिनेत्री दिव्या दत्ता के लिए अपनी मां को खोना कितना दर्दनाक था, उनके क्या विचार थे ,इस बारे में उन्होनें अपनी पहली किताब मी एंड मां में उसका जिक्र किया था। अब दिव्या ने उसी किताब का ऑडियो संस्करण लॉन्च किया है। दिव्या ने बताया ऑडियो बुक मेरी पहली किताब, मी एंड मां के बारे में है। यह मेरी मां के साथ मेरी यात्रा, उनके साथ संस्मरण, बचपन से मेरे जीवन में उनकी उपस्थिति और जब तक वह मेरे साथ थीं, मेरा मतलब है कि वह हमेशा मेरे साथ हैं। उन्होंने मुझे एक अच्छा व्यक्ति, एक अच्छा पेशेवर, और कैसे मैं हर परिस्थिति को हैंडेल कर सकूं यह सब सिखाया।

अपने विचारों को कलमबद्ध करने की प्रक्रिया के बारे में बात करते हुए, वह कहती है कि यह उनकी मां को खोने के दर्द और आघात से निपटने के लिए उनका एक तरीका था। वह कहती हैं मेरा सबसे बड़ा डर मेरी मां को खोना था। जब मैंने उसे जाते हुए देखा, तो मैं इससे निपट नहीं सकी। मैं एक मां के लिए जश्न मनाना चाहती थी, जो एक आदर्श माता-पिता और एक सबसे अच्छी दोस्त थी। मैं यह बताना चाहती थी कि माता-पिता और बच्चे के बीच एक अच्छी साझेदारी बच्चे को वह बना सकती है जो वह है, और मैं इसे दुनिया के साथ साझा करना चाहती हूं।

वह कहती है मुझे लगता है कि हमारे जीवन में सब कुछ नियोजित नहीं है। कुछ चीजें बस होती हैं। मैं थोड़ी देर के लिए स्तंभकार रही हूं और मैंने कॉलेज से लिखना शुरु किया था। मैंने कुछ समाचार पत्रों, अपने व्यक्तिगत कॉलमों के लिए लिखना शुरू कर दिया है जिन्हें अच्छी रिस्पॉन्स मिल रहा है। दिव्या ने अन्य लेखकों की पुस्तकों के लिए वाइस ओवर किया है, जिसने उन्हें अपनी पुस्तक के लिए भी ऑडियो संस्करण बनाने के लिए प्रेरित किया। दिव्या ने कहा मुझे इस विचार आया था, क्योंकि पिछले साल मैं शोभा डे की पुस्तक के लिए कुछ रिकॉर्ड कर रही थी और मैंने इसका आनंद लिया। मुझे लगा कि यह विचार पाठकों के लिए बहुत अद्भुत है। मैंने सोचा कि जब मैं सभी के लिए रिकॉर्डिंग कर रही हूं, तो क्यों न मैं इसे अपने लिए भी करूं। मेरे प्रकाशक ने भी कहा था कि चलो ऑडियो बुक करते हैं।

बनाएं स्वाद और सेहत भरपूर एवॉकाडो चीज़ स्लाइस

एवॉकाडो स्वाद में जितना लाजवाब होता है, उतना ही सेहतमंद भी। अंदर से मक्खन की तरह मुलायम यह फल शुरूआत में भले ही कसैला लगे पर इससे तैयार होने वाली डिशेज बहुत टेस्टी होती हैं।

सामग्री :

छोटे टुकड़ों में काट 1 उबला आलू, 1 टीस्पून क्रीम चीज़, 4 टेबलस्पून उबली मटर, 2 टेबलस्पून बारीक कटा बेसिल, 1 नींबू का रस, जरा सी काली मिर्च पाउडर, 1 टीस्पून चेडर चीज़, जरूरत भर ऑलिव ऑयल, नमक स्वादानुसार, 1 एवॉकाडो, कुछ चेरी टमैटो (दो हिस्सों में कटे हुए), 2 टीस्पून बारीक कटा चाइव्स, गार्निशिंग के लिए संतरा, 2 अंडे

विधि :

अवन को डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट करें। एवॉकाडो को दो भाग में काटें। बीज निकाल कर अलग कर दें। अब बीज वाले खाली हिस्से में धीरे से अंडा डालें। एग व्हाइट को एवॉकाडो सेल्स पर फैलाएं।

बेकिंग ट्रे पर एवॉकाडो रखें। इस पर ऊपर से क्रीम चीज़ और चेडर चीज़ डालें। ऑलिव ऑयल का स्प्रे कर 15 मिनट के लिए बेक करें। फ्राइंगपैन में ऑलिव ऑयल डालें। इलमें आलू और मटर डालकर हल्का भून लें। ऊपर से काली मिर्च, नींबू का रस, नमक और चाइव्स डालें।

अब प्लेट की एक साइड में रोस्टेड आलू और मटर रखें, इसके साथ बेक्ड एवॉकाडो स्लाइस और चेरी टमैटो रखें और एक कोने में संतरे की स्लाइसेज रखकर सर्व करें।

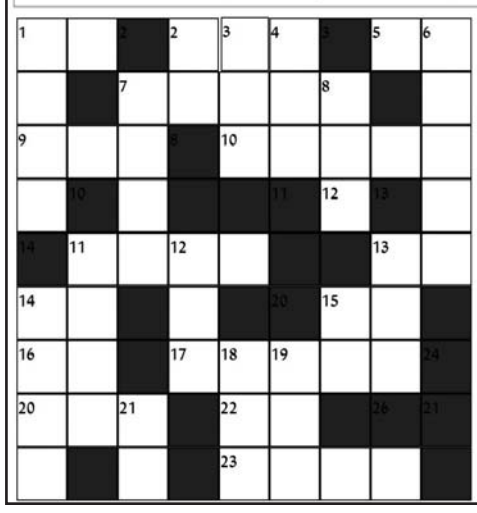
शब्द सामर्थ्य- 62

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 61 का हल

ग	ल	त	ज्ञ	■	■	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-- 62

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 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।
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.61 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