संपादकीय

वैक्सीन और सावधानियों से ही रुकेगा कोविड

भारत में कोविड-19 की दूसरी लहर ने फिलहाल कोहराम मचा रखा है। वैश्विक दैनिक पॉजिटिव मामलों का लगभग आधा और मृत्यु दर का एक-चौथाई हिस्सा केवल भारत में दर्ज हो रहा है। फिक्र यह कि परीक्षणों में पॉजिटिव दर लगभग 20 फीसदी आ रही है, कुछेक राज्यों में तो यह करीबन 30 प्रतिशत तक है। दूसरी लहर पहली वाली के मुकाबले ज्यादा आक्रामक है, क्योंकि तब एक दिन में आए पॉजिटिव मामलों की संख्या ज्यादा-से-ज्यादा 97000 से कुछ अधिक दर्ज की गई थी। पिछले साल जनवरी माह से शुरू हुई वैश्विक महामारी के बाद अनेक देश तो कई लहरें भुगत चुके हैं। अमेरिका में दो लहरें पिछले साल अप्रैल और जुलाई में तो एक जनवरी 2021 में आई थी, तीसरी सबसे घातक रही। इंग्लैंड में भी दो, गत वर्ष अप्रैल और अक्तूबर-नवंबर में तो एक इस साल जनवरी में आई थी, यहां भी आखिरी वाली अधिक मारक थी। वायरस प्रवृत्ति अपनी जैविक संरचना में लगातार बदलाव करके कई म्यूटेशन (रूपांतर) और किस्में बनाता रहता है। इससे अधिक संक्रमण दर, तीव्रता और दवा की प्रभावशीलता घटने का खतरा पैदा हो जाता है। अमेरिका का छूत रोग नियंत्रण विभाग (सीडीसी) वायरस के रूपांतरों को तीन मुख्य श्रेणियों में रखता है। ये वेरिंयट ऑफ इंट्रैस्ट, वेरिएंट ऑफ कंसर्न, वेरिएंट ऑफ हाई कोंसि[ेसेस हैं। कोविड-19 के जिन रूपांतरों की शिनाख्त अब तक हो चुकी हैः बी.1.1.7 (अमेरिका), बी.1.3.351 (दक्षिण अफ्रीका), पी.1 (ब्राज़ील) और बी.1.427 और बी.1.429 (केलिफोर्निया)। इंडियन सार्स-कोव-2 जीनोमिक कंसोर्टियम ने अपने अध्ययन में पाया है कि भारत में दो चिंताजनक रूपांतरों के घालमेल से एक नया दोहरे रूपांतर वाला वायरस बन चुका है, इसके मां-बाप में एक वह है, जिसकी शिनाख्त पहली बार केलिफोर्निया में हुई थी तो दूसरे वाला दक्षिण अफ्रीका एवं ब्राज़ील में मिला है। अमेरिकी संस्थान ने भारतीय संस्करण को बी.1.617 नाम देते हुए 'चिंताजनक श्रेणी' में रखा है, आगे इसके 3 उप-रूपांतर हैं। पंजाब में यूके वाला, महाराष्ट्र-कर्नाटक में दोहरा भारतीय रूपांतर चला हुआ है तो तेलंगाना में दक्षिण अफ्रीका वाली किस्म ज्यादा व्याप्त है। अब डर यह है कि कहीं नए रूपांतर पर टीके का असर विशेष न हो पाए। परंतु, गनीमत है कि उपलब्ध वैक्सीन अब तक पहचाने गए रूपांतरों पर भी प्रभावशील पाई गई है। प्रभावित लोगों का इलाज सतत प्रयासों से करते हुए और ठीक इसी वक्त आबादी के लगभग 60-70 हिस्से का टीकाकरण करके बीमारी और संक्रमण कड़ी को भंग करना होगा। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद ने हाल ही में बीमारी को तीव्रता के मुताबिक निम्न, मध्यम और उच्च श्रेणी में बांटकर तदनुसार इलाज के दिशा-निर्देश जारी किए हैं। इनमें साफ परिभाषित है कि कम लक्षणों वाले मरीज को घर में एकांतवास से ठीक किया जाए, और जब ब्लड ऑक्सीजन लेवल 94 प्रतिशत से नीचे जाए तभी डॉक्टरी सलाह की जरूरत है। उपचार के विभिन्न अवयव जैसे कि ऑक्सीजन लगाना और रेमडेसिविर जैसी दवा का प्रयोग कब करना है, इसे एकदम स्पष्ट रेखांकित किया गया है। अगर उपचार लीक का सख्ती से पालन किया जाए तो हम अपने सीमित संसाधनों से भी उत्तम परिणाम प्राप्त कर सकते हैं और ठीक होने वाले मरीज़ों का प्रतिशत सुधार पाएंगे। उपचार संहिता की सही संहिता की जानकारी, खासकर छोटे अस्पतालों के चिकित्सकों तक पहुंचाने की फौरी जरूरत है। ठीक इसी समय यह जागृति बनाई जाए कि मरीज अनावश्यक घबराएं नहीं या घर में दवा-आक्सीजन की जमाखोरी न करें। कोरोना की रोकथाम में कोविड रोधक उपाय (मास्क, निजी साफ-सफाई, सामाजिक दूरी) के अलावा सबसे कारगर हथियार टीकाकरण है। स्पैनिश फ्लू महामारी ने दुनिया भर में लंबे समय तक कोहराम मचाए रखा था क्योंकि उस वक्त कोई प्रभावी इलाज या टीका उपलब्ध नहीं था। आज हमारे पास कोविड-19 के लिए कई किस्म की वैक्सीन हैं जिनमें प्रत्येक की प्रभावशीलता 80 से 95 फीसदी के बीच है। दुनियाभर से प्राप्त अनुभव बताता है कि व्यापारिक, आर्थिक और पर्यटन गतिविधियां सामान्य हो पाएं, इसके लिए व्यापक टीकाकरण ही एकमात्र कारगर उपाय है। द लांसेट नामक पत्रिका में इस्राइल से आए एक ताजा लेख में बताया गया है कि फाइज़र-बायोएनटेक वैक्सीन की दोनों खुराकें लगने के बाद व्यक्ति की कोविड-19 से संक्रमण, अस्पताल भर्ती, मृत्यु संभावना में 95 प्रतिशत से अधिक कमी पाई गई है। यह वैक्सीन की प्रभावशीलता का ही असर है कि अमेरिका, इंग्लैंड, इस्राइल और कई यूरोपियन में जनजीवन फिर से सामान्य होने लगा है।

- डॉ. जगत राम, डॉ. राकेश कुमार कोछड़

आर्थिक सुधार की गति पड़ने लगी धीमी, जीडीपी वृद्धि नौ प्रतिशत से नीचे रह सकती है : सर्वेक्षण

कोलकाता। कोरोना वायरस की तेजी से फैलती दूसरी लहर और उस पर काबू पाने के लिये लगाये गये लॉकडाउन के बीच आर्थिक गतिविधियों का पहिया धीमा पड़ने लगा है। इसके चलते चालू वित्त वर्ष के दौरान देश की सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) की वृद्धि दर नौ प्रतिशत से नीचे रह सकती है।एक सर्वेक्षण में यह कहा गया है। केयर रेटिंग एजेंसी द्वारा किये गये इस सर्वेक्षण में 80 प्रतिशत जवाब देने वालों ने कहा कि कोविड- 19 की मौजूदा स्थिति के चलते गैर- जरूरी

सामानों की मांग और निवेश पर गहरा प्रभाव पड़ सकता है। उनका कहना है, ''संक्रमण के मामले रिकार्ड ऊंचाई पर पहुंच रहे हैं ऐसे में आर्थिक क्षेत्र में आ रहे सुधार की गति धीमी पड़ने लगी है।जवाब देने वाले प्रत्येक 10 में से करीब करीब सात लोगों को उम्मीद है कि वित्त वर्ष 2021- 22 में जीडीपी वृद्धि नौ प्रतिशत से नीचे रह सकती है।'' सर्वेक्षण के मुताबिक ज्यादातर लोगों का यही मानना है कि विभिन्न राज्य सरकारों ने जो लॉकडाउन लगाया है वह मई अंत तक बना रहेगा। कुल मिलाकर सर्वेक्षण में भाग लेने वाले 54 प्रतिशत लोगों का मानना है कि देश में कोविड-19 की मौजूदा स्थिति का लॉकडाउन ही निदान है।हालांकि, तीन- चौथाई से कुछ अधिक का यह भी मानना है कि वर्तमान लॉकडाउन पिछले साल की तरह कड़ा लॉकडाउन नहीं है। एक अन्य एजेंसी क्रिसिल ने कहा कि भारत की जीडीपी वृद्धि दर सामान्य स्थिति में घटकर 9.8 प्रतिशत रह सकती है। यह तब होगा जब कोरोना वायरस की दूसरी लहर मई में अपने चरम पर पहुंचकर नीचे आ जाती है। लेकिन यदि यह जून अंत तक जारी रहती है तो तब आर्थिक वृद्धि की गति और कम होकर 8.2 प्रतिशत रह जायेगी।

23 मई को इतने घंटों के लिए काम नहीं करेगी बैंक की ये सर्विस, आरबीआई ने जारी किया अलर्ट

नई दिल्ली। 23 मई को नेफ्ट सर्विस कुछ समय के लिए बंद रहेगी। आरबीआई ने अपने टिवटर हैंडर के जरिए ट्वीट करके बताया है 22 मई को बैंकों में कामकाज खत्म होने के बाद टेक्निकल अपग्रेडेशन के चलते नेफ्ट 23 मई को 00.01 से लेकर 14.00 बजे (रात 12 बजे से लेकर सुबह 2 बजे तक) तक काम नहीं करेगा। लेकिन नेफ्ट सर्विस पूरी तरह से काम करती रहेगी। इससे पहले 18 अप्रैल को को लेकर ऐसा ही टेक्निकल अपग्रेड पूरा हो चुका है। आरबीआई ने यह भी कहा है कि मेंबर बैंक अपने ग्राहकों को आरबीआई सर्विस में रविवार को पैदा होने वाले अवरोध के हिसाब से अपने पेमेंट प्लान करने को लेकर सूचित कर सकते हैं। नेफ्ट मेंबर्स को नेफ्ट सिस्टम ब्रॉडकास्ट्स के जरिए ईवेंट अपडेट्स प्राप्त होते रहेंगे। नेशनल इलेक्ट्रॉनिक फंड ट्रांसफर सिस्टम पूरे देश में चलाया जाने वाला पेमेंट सिस्टम है जिसमें किसी बैंक के अकाउंट से दूसरे अकाउंट में पैसा ट्रांसफर किया जाता है। एनईएफटी ऑनलाइन बैंकिंग का हिस्सा है जिसमें मिनटों में पैसा ट्रांसफर होता है। इस इलेक्ट्रॉनिक विधि से किसी बैंक ब्रांच से किसी दूसरे व्यक्ति को पैसा ट्रांसफर किया जाता है। इसके लिए बैंक ब्रांच जाने की जरूरत नही हैं। हालांकि एनईएफटी इनेबल्ड बैंक में ही यह सुविधा मिलती है.फंड ट्रांसफर करने की अधिकतम या न्यूनतम सीमा नहीं है।

शिल्पा मेडिकेयर ने डॉ रेड्डीज के साथ किया समझौता, एक साल में पांच करोड़ दोहरी खुराक बनाने का लक्ष्य

नई दिल्ली। दवा कंपनी शिल्पा मेडिकेयर ने आज कहा कि उसकी शाखा ने रूस की कोविड-19 वैक्सीन स्पुतनिक वी के विनिर्माण के लिए डॉ रेड्डीज लैबोरेटरीज के साथ एक बाध्यकारी समझौता किया है। शिल्पा मेडिकेयर ने शेयर बाजार को बताया, ''कंपनी ने अपनी पूर्ण स्वामित्व वाली सहायक इकाई शिल्पा बायोलॉजिकल प्राइवेट लिमिटेड (एसबीपीएल) के माध्यम से डॉ रेड्डीज लैबोरेटरीज के साथ तीन साल के लिए एक बाध्यकारी समझौता किया है, जिसके तहत कंपनी कर्नाटक के धारवाड़ में स्थित अपने एकीकृत बायोलॉजिक्स आरएंडडी एवं

विनिर्माण केंद्र से स्पुतनिक वी वैक्सीन का उत्पादन एवं आपूर्ति करेगी।'' कंपनी ने कहा कि पहले एक साल में स्पुतनिक वी वैक्सीन की पांच करोड़ दोहरी खुराक (पांच करोड़ घटक एक और पांच करोड़ घटक दो) तैयार करने का लक्ष्य है। शिल्पा मेडिकेयर ने कहा कि डॉ रेड्डीज एसबीपीएल को स्पुतनिक वी की तकनीक हस्तांतरित करेगी।

ओएनजीसी एक लाख ऑक्सीजन कंसन्ट्रेटर्स की खरीद करेगी, विदेशी विक्रेताओं को दिए गए ऑर्डर

नई दिल्ली। सार्वजनिक क्षेत्र की तेल एवं प्राकृतिक गैस निगम (ओएनजीसी) ने कहा कि वह दुनिया में कोरोना वायरस महामारी के सबसे गंभीर प्रकोप के खिलाफ जारी लड़ाई में मदद के लिए एक लाख ऑक्सीजन कंसन्ट्रेटर्स की खरीद करेगी। ओएनजीसी ने एक बयान में कहा कि कंपनी भारत सरकार की ओर से एक लाख ऑक्सीजन कंसन्ट्रेटर्स खरीदने के लिए वैश्विक आपूर्ति श्रृंखला और लॉजिस्टिक्स की अपनी जानकारी और समझ का उपयोग करेगी। इन कंसन्ट्रेटर्स की खरीद का खर्च भारत सरकार वहन करेगी। बयान में कहा गया, ''अल्प अवधि में ही, ओएनजीसी ने तत्काल आपूर्ति के लिए विदेशी विक्रेताओं को 34,673 ऑक्सीजन कंसन्ट्रेटर्स के आर्डर दिए हैं। इनमें से 2,900 मई 21 तक प्राप्त होने की उम्मीद है, और बाकी मई से जून 2021 के अंत तक पहुंचने की उम्मीद है।'' बयान के मुताबिक, ''घरेलू क्षमता को बढ़ाने के लिए, घरेलू विनिर्माताओं को 40,000 यूनिट ऑक्सीजन कंसन्ट्रेटर्स के लिए

आर्डर दिया गया है।'' इसके अलावा, तीन राज्यों के 10 सरकारी अस्पतालों में ओएनजीसी के समर्थन से मेडिकल ग्रेड ऑक्सीजन उत्पादन संयंत्र भी स्थापित किए जा रहे हैं। यह उन 93 ऑक्सीजन संयंत्रों का हिस्सा है, जिन्हें तेल क्षेत्र के सार्वजनिक उपक्रम देश भर में स्थापित कर रहे हैं। बयान में कहा गया है, ''कोविड के खिलाफ अपनी लड़ाई जारी रखते हुए, ओएनजीसी नियमित सोशल मीडिया पोस्ट के माध्यम से टीकाकरण प्रयासों को बढ़ावा देने वाले राष्ट्रव्यापी टीकाकरण अभियान का एक सक्रिय हिस्सा रहा है। ओएनजीसी कर्मचारियों और द्वितीयक कार्यबल के लिए देश भर में विभिन्न कार्य स्थलों पर टीकाकरण शिविर भी आयोजित कर रहा है।

मुझे अभी भी कभी-कभी युवा करीना कहा जाता हैः बरखा सिंह

एक्ट्रेस बरखा सिंह को आप सभी जानते होंगे, हालांकि जब आपने उनकी पहली फिल्म देखी तब वह काफी छोटी थी। अब वह 24 साल की हो गई और पूरी तरह से बदल गई।

बरखा सिंह ने करीना कपूर की फिल्म मुझसे दोस्ती करोगे में उनके बचपन का किरदार निभाया था। यह रोल उन्हें कैसे मिला था, इसके बारे में बरखा ने हाल ही में स्पॉटबाय को दिए इंटरव्यू में खुलासा किया।

बरखा ने बताया कि, करीब 600-700 बच्चों में उन्हें चुना गया था और पांच ऑडिशन राउंड हुए थे। बरखा कहती हैं, मुझे याद है कि मैं उस भूमिका के लिए ऑडिशन दे रही थी और यह काफी कठिन था। लगभग 600-700 बच्चे थे जिन्होंने युवा टीना की भूमिका के लिए ऑडिशन दिया था। मैं स्कूल के बाद ऑडिशन देने गई थी और मुझे रोल मिल गया। मैंने उसके लिए पांच राउंड ऑडिशन दिए।

बच्चे का किरदार निभाने वाली बरखा यहीं नहीं रुकी। वह मानती है कि, लोग अब उन्हें हाल के काम के लिए पहचानते हैं। बरखा ने कहा कि उन्हें अभी भी कभी-कभी युवा करीना कहा जाता है।

शरीर के लिए दवाई की तरह काम करता है मौसंबी का जूस, संक्रमण से दिलाता है छुटकारा

गर्मियों के मौसम में फ्रेश महसूस करने के लिए लोग मौसंबी का जूस पीना बहुत पसंद करते हैं. मौसंबी कई पौष्टिक तत्वों से भरपूर होती है. इसमें सबसे ज्यादा विटामिन सी और फाइबर पाया जाता है. अधिकतर लोग बीमार होने के बाद कमजोरी को दूर करने के लिए मौसंबी का जूस पीते हैं. इसमें मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट्स शरीर को वायरल इंफेक्शन से दूर रखते हैं. मौसंबी के जूस में कई पोषक तत्व होते हैं, जो बीमारी के बाद शरीर को मजबूती प्रदान करते हैं. मौसंबी न सिर्फ ताकत देती है, बल्कि इसके कई और फायदे भी हैं. आइए जानते हैं इन फायदों के बारे में.

❖ **वजन कम करने में मददगार-** मौसंबी का जूस खाली पेट लेने से वजन कम होता है. मौसंबी का फल विटामिन सी से भरपूर होता है जो फैट ऑक्सीडेशन का कार्य करता है, जिससे वजन कम होता है. इसके अलावा शरीर में मौजूद अन्य टॉक्सिन को भी यह दूर करता है.

❖ **दूर होती है कब्ज की समस्या-** जिन लोगों को कब्ज की समस्या रहती है, उन्हें मौसंबी का जूस जरूर पीना चाहिए. मौसंबी में कुछ ऐसे एसिड भी होते

हैं, जो शरीर से टॉक्सिन दूर करने में मदद करते हैं. मौसंबी में मौजूद फाइबर भी काफी मात्रा में होता है, जिससे कब्ज की समस्या दूर होती है. फाइबर पेट की आंतों के लिए काफी अच्छा होता है.

❖ **मसूड़ों के लिए फायदेमंद-** चार चम्मच मौसंबी का रस, दो चम्मच पानी और एक चुटकी काला नमक मिलाकर मसूड़ों पर लगाने से मसूड़ों में सूजन और खून निकलने जैसी समस्याएं दूर होती हैं. इससे मसूड़े मजबूत होते हैं, क्योंकि विटामिन सी की मौजूदगी के कारण यह नई कोशिकाओं के निर्माण में भी मदद करता है.

❖ **आंखों के लिए बेहतरीन औषधि-** एक गिलास सादे पानी में मौसंबी की 3-4 बूंदें मिला लें. इसके बाद इस पानी से तीन से चार बार आंखें धोएं. ऐसा करने से कंजेक्टिवाइटिस की समस्या दूर होती है और इससे किसी प्रकार के संक्रमण से भी आंखों को बचाया जा सकता है.

आज का राशिफल

मेषः बेरोजगारी दूर करने के प्रयास सफल रहेंगे। वरिष्ठ जन सहायता करेंगे। अप्रत्याशित लाभ होगा। यात्रा होगी। व्यावसायिक अथवा निजी काम से सुखद यात्रा हो सकती है।

वृषभः अप्रत्याशित खर्च होंगे। तनाव रहेगा। दूसरों के झगड़ों में न पड़ें। वस्तुएं संभालकर रखें। जोखिम न लें। नए संबंधों के प्रति सतर्क रहें। भूल करने से विरोधी बढ़ेंगे।

मिथुनः रुका हुआ धन मिल सकता है। निवेश शुभ रहेगा। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। रोमांस में सफलता मिलेगी, प्रसन्नता रहेगी। स्वयं के ही प्रयासों से जनप्रियता एवं मान-सम्मान मिलेगा।

कर्कः वरिष्ठ जन सहायता करेंगे। रुके कार्यों में गति आएगी। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। रोजगार बढ़ेगा। सतर्कता से कार्य करें। संतान के व्यवहार से सामाजिक प्रतिष्ठा में कमी आ सकती है।

सिंहः तंत्र-मंत्र में रुचि बढ़ेगी। यात्रा मनोरंजक रहेगी। निवेश शुभ रहेगा। बाहरी सहायता से काम होंगे। ईश्वर में रुचि बढ़ेगी। कामकाज की अनुकूलता रहेगी। व्यावसायिक श्रेष्ठता का लाभ मिलेगा।

कन्याः चोट व रोग से बचें। जल्दबाजी से हानि होगी। दूसरों पर विश्वास हानि देगा। कार्य में बाधा होगी। पत्नी से आश्वासन मिलेगा। स्वयं के निर्णय लाभप्रद रहेंगे।

तुलाः घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। वैवाहिक प्रस्ताव मिल सकता है। व्यवसाय ठीक चलेगा। लाभ होगा। व्यापार-व्यवसाय अच्छा चलेगा। कार्यों में विलंब से चिंता होगी।

वृश्चिकः संपत्ति के बड़े सौदे बड़ा लाभ दे सकते हैं। उन्नति के मार्ग प्रशस्त होंगे। प्रसन्नता बनी रहेगी। व्यापार में परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

धनुः पार्टी व पिकनिक का आनंद मिलेगा। बौद्धिक कार्य सफल रहेंगे। प्रसन्नता रहेगी। धनार्जन होगा। रोजगार में उन्नति एवं लाभ की संभावना है।

मकरः शोक समाचार मिल सकता है। काम में मन नहीं लगेगा। विवाद से बचें। मेहनत अधिक होगी। आवास संबंधी समस्या हल होगी। आलस्य न करें।

कुंभः घर-बाहर पूछ-परख रहेगी। कार्य पूर्ण होंगे। आय बढ़ेगी। मनोरंजक यात्रा होगी। प्रसन्नता रहेगी। सहयोगी मदद नहीं करेंगे।

मीनः पुराने मित्र व संबंधी मिलेंगे। अच्छी खबर मिलेगी। प्रसन्नता रहेगी। जोखिम न लें। लाभ होगा। कार्यपद्धति में विश्वसनीयता बनाएं रखें। आर्थिक अनुकूलता रहेगी।

लोगों को एक दूसरे की मदद करते देख भर आया रिया चक्रवर्ती का दिल

बॉलीवुड एक्ट्रेस रिया चक्रवर्ती इन दिनों सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रह रही हैं. वह इस महामारी में लोगों की मदद करने की हर संभव कोशिश कर रही हैं. कुछ समय पहले रिया ने एक पोस्ट शेयर करके लोगों की तरफ मदद का हाथ बढ़ाया था. वह कोरोना की दूसरी लहर में लोगों की मदद करने के लिए आगे आई हैं. अब इस मुश्किल समय में लोगों को एक-दूसरे की मदद करता देख रिया का दिल भर आया है. उन्होंने सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर करके इस बात की खुशी जाहिर की है.

रिया ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी इस मुश्किल समय में एक-दूसरे के लिए खड़े लोगों की तारीफ की है. उन्होंने लिखा- इस मुश्किल समय में लोगों को एक-दूसरे की मदद करता देख दिल भर आया है. यह इतिहास में लिखा जाएगा. इस समय में एक-दूसरे की मदद करें, उन्हें अच्छा महसूस कराएं ना की उन्हें जज करें. एक-दूसरे से नफरत नहीं करते और साथ में इसे जीतते हैं. जैसे की मानवता इस दुनिया में फिर स्थापित हो रही है. विश्वास बनाए रखें. लव रिया.

हाल ही में मदर्स डे के मौके पर रिया चक्रवर्ती ने अपनी मां के साथ अपने बचपन की प्यारी सी तस्वीर शेयर की थी. साथ ही बताया था कि वह उनकी दी हुई सीख पर अमल करने की पूरी कोशिश कर रही हैं. रिया ने फोटो शेयर करते हुए लिखा था-मेरी खूबसूरत मां, मुझे याद है जब मैं छोटी थी तब आपने मुझे ये कहा था- खुशी आपके अंदर होती है, उसके लिए बाहर मत देखो.

मुझे 90 साल तक फिल्म इंडस्ट्री में काम करना हैः अर्जुन

फिल्म 'इश्कजादे' से अपने करियर की शुरुआत करने वाले एक्टर अर्जुन कपूर ने बॉलीवुड में 9 साल पुरे कर लिए हैं. अपने करियर में अर्जुन ने कई बड़ी हिट फिल्मों में काम किया. जिसमें उन्होंने दर्शकों के सामने अपनी कॉमेडी से लेकर एक्शन तक सभी स्किल्स को दर्शाया है. हाल ही दिए इंटरव्यू में अर्जुन कपूर ने खुद को मौजूदा वक्त में बॉलीवुड का एक सक्सेसफुल कॉमर्शियल एक्टर बताया है, और उन्होंने अपने करियर से जुड़ी कई बातें भी शेयर की है. रिपोर्ट की माने तो अर्जुन कपूर ने अपने इंटरव्यू में कहा कि, अभी तो मैंने इंडस्ट्री में

सिर्फ 9 साल का पूरे किए है. लेकिन मुझे 90 साल तक फिल्म इंडस्ट्री में काम करना है. उन्होंने बताया कि, मैं चाहे कैमरे के सामने रहूं या उसके पीछे मुझे इससे कोई पर्क नहीं पड़ता. वहीं उन्होंने सोशल मीडिया पर बात करते हुए कहा कि, मैं लोगों के लिए एक बहुत आसान टारगेट हूं.

अखरोट से बनाएं टेस्टी और चटपटा अचार

अखरोट को आप ऐसे ही खाने की जगह तरह-तरह की डिशेज में भी डाल सकते हैं। जैसे कि आज हम बनाना सीखेंगे इसका अचार।

सामग्री :

1 कप अखरोट, कुछ करी पत्ते, 2टेबलस्पून सरसों का तेल, अचार मसाले की सामग्री, 2 टेबलस्पून व्हाइट विनेगर, 1 टीस्पून नमक, 1 टेबलस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टीस्पून रेड चिली फ्लेक्स, 1/2 टीस्पून धनिया पाउडर, 1 टीस्पून पीली सरसों का पाउडर, 1/2 टीस्पून काली मिर्च पाउडर, 1/8 टीस्पून मेथी पाउडर, 1/2 टीस्पून सौंफ पाउडर

विधि :

अचार के मसाले की सारी सामग्री लेकर बोल में डालें।

एक पैन में सरसों का तेल डालकर अच्छी तरह गर्म करें। इस तेल में करी पत्ते डालकर तुरंत ही निकाल लें। अब इस तेल को ठंडा होने दें।

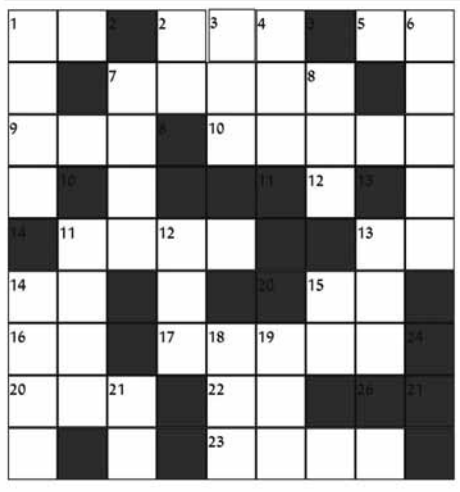
जब तेल ठंडा हो जाए तो इसे अचार के मसाले वाले बोल में मिलाएं। अब इसमें अखरोट मिलाएं। सभी चीज़ों को आपस में मिलाएं।

इसे बोल में निकालें और तुरंत सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 82

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 81 का हल

ग	ल	त	ज	■	■	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- 82

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

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 रख सकते है।
3. बाएं से दाएं और ऊपर 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.81 का हल

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