

संपादकीय

पर्यावरण संकट से उपजे स्वास्थ्य के खतरे

प्रधानमंत्री के मुख्य वैज्ञानिक सलाहकार समेत अन्य उच्चस्तरीय विशेषज्ञों की यही राय है कि भारत में कोविड-19 की तीसरी लहर बनने की पूरी संभावना है, हालांकि यह कब आएगी, ठीक से नहीं कहा जा सकता, क्या पता अगले दो-तीन महीनों में या उसके बाद। जिस हिसाब से हमारे यहां संक्रमण का आधार बहुत घुड़द है, उसके मुताबिक आगामी लहर और भी बड़ी होने के आसार हैं, पुनः आम सहमति यह है कि आंकड़ों का मौजूदा अनुमान गंभीर बनी वास्तविकता से बहुत कम है। अब एक अन्य निश्चित स्थिति के बारे में विचार करें। साल के अंत में, जब भारत का सामना वार्षिक एबीसी (एशियन ब्राउन क्लाउड) से होगा, जिसमें हवा में व्याप्त विषैले तत्व व्यक्ति के फेफड़ों में जहर भर देते हैं तो कोविड जैसे हालात में यह और भी खतरनाक बन सकता है। सिलेंडर वाली ऑक्सीजन की कमी भूल जाएं, यदि आपको आम हवा में ऑक्सीजन मिल जाए तो भी स्तब्ध रहनी होगी। इस साल, इसे रोकने के लिए सरकार को अपने पास उपलब्ध स्रोतों और तैयारी-तरीकों वाले कड़े कदम उठाने को मजबूर होना पड़ेगा। लेकिन क्या यह इतना आसान है। एबीसी होने देना हम गंवार नहीं कर सकते, अगर यह होता है तो चिन्हित अधिकारियों को जिम्मेवार ठहराया जाना चाहिए। एबीसी पर पहली मर्ता वर्ष 1999 में गौर किया गया था। इसके लिए नेपाल में वैज्ञानिक अध्ययन और निगरानी केंद्र बनाए गए। दूसरे शब्दों में, इसके बारे में सरकारों को काफी पहले से पता है, इसमें कोई हैरानी नहीं। दूसरा, यह समझना जरूरी है कि एबीसी का मतलब केवल प्रदूषण नहीं है। ग्लेशियर पिघलने, सूखे की किरणों की तीव्रता बढ़ने, हर हफ्ते होने वाली असामयिक बारिश और गिरते खेती उत्पादन में इसका बहुत बड़ा हाथ है। तीसरा, एबीसी लगभग पूर्ण रूप से मानव-निर्मित है, जिसमें सफ्ट कण (ईंधन तेल जलने पर) के अलावा नाइट्रेट कण (वाहन उत्सर्जन) और ब्लैक कार्बन कण (डीजल, बायोमास और कोयले का पूरी तरह न जल पाना) का घालमेल है। दूसरे शब्दों में, ये आपका ही पैसा किया है।

लेकिन अच्छी खबर यह है कि मानव निर्मित इस आपदा को कुछ हद तक रोकना संभव है। इस बात है कि यह संभव है। वैज्ञानिक अध्ययन बताते हैं कि पिछले साल हुए लॉकडाउन में महज 53 दिनों में भारत के सिंधु-गंगेय मैदानी इलाकों में प्रदूषण स्तर गिरकर दो दशक पहले जितना हो गया था। जाहिर है, सर्वप्रथम हमें पराली जलाने से रोकना होगा। यह वास्तव में विरोधाभासी है कि दिल्ली की सीमाओं पर धरने पर बैठे किसानों ने सरकार से पहला वचन यही लिया कि पराली जलाने पर जुर्माना नहीं लगाया जाएगा। परिणामस्वरूप हरियाणा, राजस्थान और दिल्ली में यह एकाएक प्रदूषण बढ़ने का कारण बना और जैसा कि अनुसंधान बताते हैं यह फसल उत्पादन और भूजल उपलब्धता में आगे और कमी बनने में योगदान करता है, पंजाब में यह स्तर पहले ही न्यूनतम हो चुका है। इसलिए ऐसा कोई संकेत नहीं मिलता कि किसान अपनी ओर से पराली जलाना छोड़ देंगे। राज्य सरकारें इसके लिए विकल्प उपलब्ध करवा रही हैं, लेकिन यह करना उतना सस्ता नहीं, जितने में कुछेक क्रिकेट मैच आयोजित हो जाएं। इसलिए सरकार को तैयार रहना होगा कि जहां कहीं पराली जलती दिखे, इसे बुझाने को व्यावसायिक आग बुझाने वाली हवाई जहाज कंपनी या भारतीय वायुसेना का इस्तेमाल करें। कोई नहीं चाहेगा कि अगली फसल तैयार करने को खेत सुखाने में हफ्तों का इंतजार करना पड़े। पहले-पहल किए गए इन प्रयासों को टेलीविजन पर खूब प्रचारित किया जाए, इसे देखकर बाकी अपने आप राह पर आ जाएंगे। तो क्या इसके विरोध में एक नया आंदोलन खड़ा हो जाएगा? हो सकता है। लेकिन मौजूदा किसान आंदोलन पहले ही पुरानी खबर बन चुका है और प्रदूषण से कोविड महामारी में इजाफा होने पर त्रस्त जनता की सहानुभूति में और कमी होगी। यह संदेश साफ और ऊंचे सुर में पहुंचे, इसे सुनिश्चित किया जाए और यह काम '56 इंच का सीन' वाले को पिता-ऊ-वोट दिला सकता है। दूसरा, वातावरण परिवर्तन पर होने वाले सम्मेलनों में जो उच्चस्तरीय सुझाव हमें सुनने को मिलते हैं, उन्हें एक तरफ रखा जाए।

आयकर विभाग की नई वेबसाइट आज से शुरू

नई दिल्ली। करदाताओं को भुगतान में आसानी और आधुनिक सुविधाओं का लाभ देने के उद्देश्य से वित्त मंत्रालय आयकर विभाग का नया पोर्टल जारी करेगा। केंद्रीय प्रत्यक्ष कर बोर्ड (सीबीडीटी) ने इस बात की जानकारी देते हुए कहा कि नया पोर्टल सोमवार से लाइव हो जाएगा। हालांकि इस पोर्टल पर नई कर भुगतान प्रणाली 18 जून से शुरू होगी। साथ ही बोर्ड ने कहा कि पोर्टल के साथ ही इसका ऐप भी जारी किया जाएगा। बता दें, मौजूदा पोर्टल में टैक्स भरने की तय तारीख के करीब



कामकाज में परेशानी आने के मामले देखे गए हैं। सीबीडीटी ने बयान में कहा गया है कि कर भुगतान की नई प्रणाली का आदि होने में करदाता को कुछ समय

धारकों से इनकम टैक्स का नया पोर्टल शुरू होने के बाद शुरूआत में धैर्य बनाए रखने की अपील करते हैं। ये एक बहुत बड़ा बदलाव है और कर भुगतान के नए सिस्टम समेत इसकी अन्य सभी सुविधाएं भी जल्द ही शुरू हो जाएंगी।

सीबीडीटी ने कहा कि नई वेबसाइट का उद्देश्य करदाताओं को सुविधाजनक और आधुनिक तकनीक उपलब्ध करना है। इस नए पोर्टल पर

करदाता तत्काल आयकर रिटर्न को भर सकते हैं इस से करदाताओं के रिफंड जल्द जारी हो सकेंगे। मुफ्त आईटीआर तैयार करने के लिए सॉफ्टवेयर ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरीके से उपलब्ध होगा और इसमें अवसर पूछे जाने वाले सवाल होंगे ताकि करदाता टैक्स की जानकारी नहीं होने पर भी आसानी से अपने आईटीआर दाखिल कर सकें।

होंडा इंडिया फाउंडेशन ने हरियाणा और राजस्थान में पृथक्वास केंद्र स्थापित किए

नई दिल्ली। भारत में होंडा समूह की कंपनियों की कॉर्पोरेट सामाजिक दायित्व (सीएसआर) इकाई होंडा इंडिया फाउंडेशन ने हरियाणा और राजस्थान में कोविड-19 देखभाल पृथक्वास केंद्र स्थापित किया है। होंडा फाउंडेशन ने कहा कि उसके नौरंगपुर (हरियाणा) के 100 बिस्तर के केंद्र और टपकड़ा (राजस्थान) के 50 बिस्तर केंद्र का परिचालन शुरू हो गया है। ये दोनों केंद्र हरियाणा और राजस्थान सरकार के सहयोग के स्थापित किए गए हैं। केंद्र पर चौबीसों घंटे प्रशिक्षित चिकित्सकों और नर्स तैनात रहेंगे। साथ ही यहां अन्य



जरूरी चिकित्सा सुविधाएं भी उपलब्ध होंगी। होंडा इंडिया फाउंडेशन ने पांच राज्यों...हरियाणा, राजस्थान, कर्नाटक, उत्तर प्रदेश तथा गुजरात में कोविड-19 राहत प्रयासों के तहत 6.5 करोड़ रुपये खर्च करने की प्रतिबद्धता जताई है। संगठन ने कहा कि वह मानस (हरियाणा), अलवर (राजस्थान), कोलार (कर्नाटक) और गौतमबुद्ध नगर (उत्तर प्रदेश) में ऑक्सिजन उत्पादन संयंत्र भी लगा रहा है।

देश के कृषि क्षेत्र को किसी भी तरीके से प्रभावित नहीं करेगी महामारी की दूसरी लहर: नीति आयोग

नई दिल्ली। नीति आयोग के सदस्य (कृषि) रमेश चंद का मानना है कि कोविड-19 की दूसरी लहर से देश के कृषि क्षेत्र पर किसी तरह का कोई प्रतिकूल असर नहीं पड़ेगा। उन्होंने कहा कि ग्रामीण इलाकों में संक्रमण मई में फैला है, उस समय कृषि से संबंधित गतिविधियां बहुत कम होती हैं। चंद ने कहा कि अभी सब्सिडी, मूल्य और प्रौद्योगिकी पर भारत की नीति बहुत ज्यादा चावल, गेहूँ और गन्ने के पक्ष में झुकी हुई है। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि देश में खरीद और न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी)



पर नीतियों को दलहनों के पक्ष में बनाया जाना चाहिए। नीति आयोग के सदस्य ने कहा, "ग्रामीण इलाकों में कोविड-19 संक्रमण मई में फैलना शुरू हुआ था। मई में कृषि गतिविधियां काफी सीमित रहती हैं। विशेष रूप से कृषि जमीन से जुड़ी गतिविधियां।" उन्होंने कहा कि मई में किसी फसल की बुवाई और कटाई नहीं होती। सिर्फ कुछ सब्जियों तथा

'ऑफ सीजन' फसलों की खेती होती है। चंद ने कहा कि मार्च के महीने या अप्रैल के मध्य तक कृषि गतिविधियां चरम पर होती हैं। उसके बाद इनमें कमी आती है। मानसून के आगमन के साथ ये गतिविधियां फिर जोर पकड़ती हैं। उन्होंने कहा कि ऐसे में यदि मई से जून के मध्य तक श्रमिकों की उपलब्धता कम भी रहती है, तो इससे कृषि क्षेत्र पर कोई प्रभाव नहीं पड़ने वाला। यह पूछे जाने पर कि भारत अभी तक दलहन उत्पादन में आत्मनिर्भर क्यों नहीं बन पाया है, चंद ने कहा कि सिंचाई के तहत दलहन क्षेत्र बढ़ाने

की जरूरत है। इससे उत्पादन और मूल्य स्थिरता के मोर्चे पर काफी बदलाव आएगा। उन्होंने कहा, "भारत में हमारी सब्सिडी नीति, मूल्य नीति और प्रौद्योगिकी नीति बहुत ज्यादा चावल और गेहूँ तथा गन्ने के पक्ष में झुकी हुई है। ऐसे में मेरा मानना है कि हमें अपनी खरीद तथा न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) नीति को दलहनों के अनुकूल बनाने की जरूरत है।" कृषि क्षेत्र की वृद्धि के बारे में चंद ने कहा कि 2021-22 में क्षेत्र की वृद्धि दर तीन प्रतिशत से अधिक रहेगी। बीते वित्त वर्ष में कृषि क्षेत्र की वृद्धि दर 3.6 प्रतिशत रही थी।

विभिन्न कोविड-19 टीकाकरण केंद्रों में बीस लाख से अधिक वैक्सीन की आपूर्ति की : टीसीआई

नई दिल्ली। वितरण कंपनी टीसीआई एक्सप्रेस ने कहा कि उसने अपनी कोल्ड चेन प्रबंधन प्रणाली के जरिये देशभर के विभिन्न कोविड-19 टीकाकरण केंद्रों में बीस लाख डोज से अधिक वैक्सीन की खेप जगह जगह पहुंचाया है। टीसीआई एक्सप्रेस के प्रबंधक चंद्र अग्रवाल ने कहा, "कंपनी ने वैक्सीन के साथ ही महत्वपूर्ण चिकित्सा उपकरण जैसे वैटिलेटर, नाक के अंदर

लगाई जाने वाली नली, ऑक्सिजन कॉन्सेंट्रेटर, कोल्ड चेन बॉक्स, कूलर और रेफ्रिजरेटर भी पहुंचाए हैं। इन चीजों का कोविड मरीजों के उपचार में इस्तेमाल किया जा रहा है।" पिछले वर्ष टीसीआई ने वैक्सीन के वितरण के लिए केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के साथ समझौता किया था। हमने 31 मई तक देश के कई टीकाकरण केंद्रों में बीस लाख से अधिक वैक्सीन की आपूर्ति की

है।" उन्होंने कहा कि कोविशील्ड और कोवैक्सिन को गोदाम में दो डिग्री से शून्य से आठ डिग्री सेल्सियस तापमान में रखना होता है, जहां इन्हें आपूर्ति के लिए रखा जाता है। अग्रवाल ने कहा, "वैक्सीन के लदान पर नजर रखने के लिए हमने एक विशेष प्रबंध टीम का गठन किया है। यह टीम समयसमय के भीतर खेप को गंतव्य तक पहुंचाने का काम सुनिश्चित कराती है।"

तेज दिमाग के लिए बच्चों को खिलाएं ये फूड्स

सही भोजन आपकी याददाश्त, एकाग्रता और मस्तिष्क के कार्य को बेहतर बनाने में आपकी मदद कर सकता है। मस्तिष्क, शरीर के बाकी हिस्सों की तरह, हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन से पोषक तत्वों को अवशोषित करता है। इसलिए, बच्चों के लिए अधिक पौष्टिक भोजन का सेवन करना बहुत महत्वपूर्ण है। आइए जानें कि आहार को डाइट में शामिल कर सकते हैं।



❖ **अंडे-** अपने बच्चे की नाश्ते की प्लेट में कार्ब्स, प्रोटीन और थोड़ी मात्रा में हेल्थी फैट देने से उन्हें पूरे दिन ऊर्जावान रहने में मदद मिलती है। अंडे में प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है। इसके अलावा इसमें कोलीन होता है। ये स्मृति बढ़ाने में सहायता करता है।

❖ **आयली फिश-** आयली फिश में ओमेगा-3 फैटी एसिड की मात्रा अधिक होती है। ये मस्तिष्क के विकास और स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। ओमेगा -3 फैटी एसिड कोशिका के निर्माण के लिए आवश्यक होते हैं। सैल्मन, मैकेरल, ताजी टूना, ट्राउट, सार्डिन और हेरिंग जैसी मछलियों में ओमेगा -3 फैटी एसिड अधिक होता है और इसका सेवन सप्ताह में एक बार कर सकते हैं।

❖ **रंगीन सब्जियां-** रंगीन सब्जियां एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होती हैं, जो दिमाग की कोशिकाओं को स्वस्थ रखने में मदद करती हैं। आप टमाटर, शकरकंद, कद्दू, गाजर, या पालक आपके बच्चे के आहार में शामिल कर सकते हैं।

❖ **दूध, दही और पनीर-** दूध, दही और पनीर में प्रोटीन और बी विटामिन की मात्रा अधिक होती है, जो मस्तिष्क के टिश्यू, न्यूरोट्रांसमीटर और एंजाइम के विकास के लिए आवश्यक हैं, ये सभी मस्तिष्क में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

❖ **ओट्स/ओटमील-** दलिया

आज का राशिफल

मेष- आज का दिन अच्छा रहेगा। माता-पिता और बुजुर्गों के आशीर्वाद से सारे काम आसानी से हो जाएंगे। शारीरिक रूप से नई ऊर्जा का अनुभव करेंगे। कारोबार में आर्थिक लाभ होगा।

वृश्चिक- आज का दिन सामान्य रहेगा। कार्य क्षेत्र में बाधाएं आ सकती हैं। वाहन के रखरखाव पर खर्च बढ़ सकते हैं। दंपत्य जीवन के सुख अनुभव कर सकेंगे।

मिथुन- आज का दिन शुभ रहेगा। कठिन परिश्रम से अपने कार्यक्षेत्र में अच्छे परिणाम मिलने के योग रहेगे। कारोबारी व्यापार में वृद्धि कर सकेंगे। ऑफिस में सहयोग मिलेगा।

कर्क- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। आत्मविश्वास में कमी आएगी। ऑफिस में काम की अधिकता रहेगी। मन में अशांति रहेगी। वाणी में मधुरता से नए संबंध बनेंगे।

सिंह- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। कारोबार में आर्थिक लाभ मिलेगा। धन प्रप्ति के योग हैं। कोई बड़ी खुशखबरी मिल सकती है। पारिवारिक जीवन में भी खुशियों का माहौल बना रहेगा।

वृश्चिक- आज का दिन सामान्य रहेगा। कारोबार में सभी कार्य आसानी से पूरे होंगे और धनलाभ की स्थिति रहेगी। शिक्षा के क्षेत्र में परेशानियां होंगी। विद्यार्थियों को कड़ी मेहनत करनी पड़ेगी।

तुला- आज का दिन अच्छा रहेगा। धन लाभ होने के योग बने हुये हैं। नए कार्यों की शुरुआत कर सकते हैं। दोस्तों से लाभ मिल सकता है। किसी यात्रा पर जा सकते हैं। वाद-विवाद से दूर रहें।

वृश्चिक- आज का दिन शुभ रहेगा। कारोबार में आर्थिक लाभ होगा। बेरोजगार लोगों को आज रोजगार मिलने की संभावना है। पति-पत्नी के बीच तालमेल बना रहेगा।

शुक्र- आज का दिन सामान्य रहेगा। कारोबार में आर्थिक लाभ होने की संभावनाएं हैं। मन में नए विचार आएंगे। किसी अच्छी कंपनी से नौकरी का ऑफर मिल सकता है।

शुक्र- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। व्यवसाय में बढ़ोतरी की संभावनाएं हैं। ऑफिस या व्यावसायिक स्थल पर कार्य भार अधिक रहेगा।

मैं अपने प्रशंसकों का प्रशंसक हूँ : कार्तिक आर्यन

अभिनेता कार्तिक आर्यन ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो साझा किया है, जिसमें वह स्टेज पर अपने प्रशंसकों से बातचीत करते नजर आ रहे हैं। इंस्टाग्राम पर पोस्ट किया गया यह वीडियो एक लाइव परफॉर्मेंस की है, जो शायद किसी कॉलेज फेस्ट का मालूम पड़ता है। इसमें एक ऑडिटोरियम में स्टेज पर एक लड़की के साथ डांस करते दिखाई दे रहे हैं। एक समय ऐसा आता है, जब वह अपने घुटने के बल बैठकर लड़की के हाथ को चूम लेते हैं और उसे गले लगाते हैं।



इसके साथ कार्तिक ने कैप्शन में लिखा है, क्या इसे फैंसेशन कहते हैं क्योंकि मैं अपने फैंस का फैन हूँ? मैं हमेशा ये कर सकता हूँ सिर्फ इस फीलिंग के लिए।

रात में बची हुई रेटियों से बनाएं डिलीशियस पिज्जा

अक्सर घरों में रोटी ज्यादा सिक जाती है या बाहर से मंगाने पर भी एक्सट्रा रोटी ऑर्डर की जाती है, क्योंकि हमारे यहां कितनी रोटी खाओगे, पूछने का चलन नहीं है। ऐसे में बची हुई रोटी से पिज्जा बनाना सीखेंगे आज।



सामग्री :
1/2 टीस्पून मक्खन, 1 रोटी, 4 टीस्पून पिज्जा सॉस, कुछ पतली स्लाइसेज में कटी शिमला मिर्च, 1 स्लाइसेज में कटा प्याज, 6 पीसेज हैलेपीन्यो, कुछ पालक के पत्ते, 1/2 कप मॉजरेला चीज, 10 पीसेज ऑलिव्स, 1/4 टीस्पून चिली फ्लेक्स, 1/4 टीस्पून मिक्स्ट हर्ब्स

विधि :
- सबसे पहले तवे में मक्खन डालें। इस पर रोटी को अच्छी तरह सेक लें।
- अब इस पर पिज्जा सॉस फैलाएं। शिमला मिर्च, प्याज, पालक, हैलेपीन्यो और ऑलिव्स डालकर अरेंज करें।
- इस पर अब चीज फैलाएं। चिली

फ्लेक्स और हर्ब्स डालें। जरूरत हो तो नमक डालें, वरना रहने दें, क्योंकि सॉस में पहले से नमक होता है।
- इसे नॉनस्टिक तवे पर 3 मिनट के लिए ढककर चीज पिघलने तक सेकें।
- अब इसे मनचाहे आकार में काटें और गर्मागर्म सर्व करें।

टिप्स
इसमें सबसे पहले मेयोनीज लगाएं और फिर बाद में पिज्जा सॉस फैलाकर बाकी सामग्री डालें। इससे पिज्जा का स्वाद दुगुना हो जाएगा।

शब्द सामर्थ्य- 103

बाएं से दाएं
1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल 9. आपस का करार, निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. शिक्षा, नेक सलाह 4. बचाव, भोग, ऐश्वर्य 13. कीमत, मूल्य हिफाजत 5. मोटापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां का बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दुष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर 20. रिक्त, अपूर्ण।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 102 का हल

ला	लू	प्र	सा	द	या	द	व
प	ति			र	क्ष	क	
र	ह	मा	न				आ
वा		मि	थु	न		दा	स
ह	वा	ला	त	सी	ता		पा
						ब	क
						वा	स
औ	र	त		म		त	
ला		बे	च	ना	व	च	न
द	ह	ला		ना	ग	र	दी

सू-दोक्- 103

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

शब्द सामर्थ्य क्र. 102 का हल

1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9वाँ का एक खंड बनाता है।
2. हर खाली वर्ग में 1 से 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 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

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