संपादकीय

पीछे छूटी टीबी से लड़ाई

किजब कोविड ने कहर बरपाया, तब टीबी सरकार और समाज की प्राथमिकता में काफी पीछे छूट गई। सवाल है क्या अब कोविड के शांत होने के बाद टीबी की लगातार गंभीर होती समस्या की तरफ सरकार और स्वास्थ्य व्यवस्था का ध्यान जाएगा? दुनिया के टीबी मरीजों में से एक चौथाई भारत में हैं।

कोविड-19 ने टीबी के खिलाफ लड़ाई को भारी नुकसान पहुंचाया है। हालांकि इससे कुछ सबक सीखने को भी मिले हैं। अब यह हम पर है कि हम इन सबकों को सीखते हैं या नहीं। असल सवाल राजनीतिक इच्छाशक्ति का है। यहां ये याद कर लेना उचित होगा कि 2020-21 में जब कोविड ने कहर बरपाया, तब टीबी सरकार और समाज की प्राथमिकता में काफी पीछे छूट गई। सवाल है कि क्या अब कोविड के शांत होने के बाद टीबी की लगातार गंभीर होती समस्या की तरफ सरकार और स्वास्थ्य व्यवस्था का ध्यान जाएगा? गौरतलब है कि दुनियाभर के टीबी मरीजों में से लगभग एक चौथाई भारत में हैं। एक अनुमान के मुताबिक 2020 में भारत में लगभग पांच लाख लोगों की मौत टीबी से हुई, जो कि पूरी दुनिया में हुई मौतों का एक तिहाई है। करीब एक दशक में पहली बार 2020 में टीबी से मौतों में वृद्धि हुई है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक कोविड महामारी ने टीबी के मोर्चे पर सालों की मेहनत पर पानी फेर दिया। बीते हफ्ते विश्व टीबी दिवस के मौके पर भारत ने एक नई रिपोर्ट जारी की। इस रिपोर्ट के मुताबिक 2019-21 के दौरान लगभग दो तिहाई लोग ऐसे थे, जिनके अंदर टीबी के लक्षण पाए गए, लेकिन उन्हें इलाज नहीं मिला।

सर्वाइवर्स अगेंट्स टीबी नाम की संस्था के मुताबिक कोरोना महामारी के समय टीबी के खिलाफ मुहिम में शामिल लोग बेहद डरे हुए थे। उन्हें किसी भी तरह की सूचना, टेस्ट और इलाज आदि की सुविधाएं उस समय उपलब्ध नहीं थीं। यही कारण रहा जिससे कोविड ने टीबी के खिलाफ लड़ाई को बहुत पीछे पहुंचा दिया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 2025 तक- यानी संयुक्त राष्ट्र की समयसीमा से पांच साल पहले देश से टीबी खत्म करने का लक्ष्य तय किया हुआ है। लेकिन अब इस लक्ष्य को हासिल करना बेहद मुश्किल लग रहा है। ऐसा तभी हो सकता है, अगर टीबी के मामलों को खोजने के लिए जमीनी स्तर पर विशेष अभियान चलाए जाएं। इसके लिए अतिरिक्त फंडिंग की जरूरत होगी। फिर यह भी गौरतलब है कि टीबी की बड़ी वजह कुपोषण है, जिसके भारत में बढ़ने के संकेत हैं। बहरहाल, ये अच्छी खबर है कि मास्क की वजह से टीबी का प्रसार भी 20 प्रतिशत तक कम होने का अनुमान लगाया गया है। ऐसे उपायों को जारी रखने की जरूरत है।

गोवा में ईंधन की बढ़ती कीमतों से मछली उद्योग हुआ प्रभावित

पणजी। देश के विभिन्न शहरों में 100 रुपए प्रति लीटर का आंकड़ा पार चुके ईंधन के दामों ने गोवा के मछली को उद्योग को प्रभावित किया है और व्यापार को चालू रखने के लिए हितधारक राज्य तथा केन्द्र सरकारों से राहत की मांग कर रहे हैं।

गोवा पर्स सीन बोट ओनर्स एसोसिएशन के अध्यक्ष हर्षद कहा कि ईंधन की बढ़ती कीमत और अन्य लागत के कारण 42-45 प्रतिशत नौकाओं को परिचालन बंद करने पर मजबूर कर दिया है। उन्होंने चेताया कि अगर स्थिति में सुधार नहीं होता है तो और नौकाओं का भी यही हाल होगा।

अखिल भारतीय मछुआरा मंच ने केंद्रीय मत्स्य पालन मंत्री पुरुषोत्तम रुपाला से मुलाकात करके समस्याओं को उनके समक्ष रखा और कहा कि डीजल की कीमतों के कारण बहुत दबाव है। मंच के सदस्यों ने पैट्रोलियम मंत्री हरदीप सिंह पुरी से भी भेंट करके स्थिति से अवगत करायी । उन्होंने श्री पुरी से कहा, महंगाई के कारण हम व्यापार नहीं कर पा रहे हैं। सदस्यों ने कहा कि ईंधन के दामों में बढ़ोत्तरी उस वक्त देखी जा रही है जब उद्योग दो साल से चल रही कोरोना महामारी के कारण हुए नुकसान से उभरने की कोशिश कर रहा है।

श्री धोंड ने कहा,महामारी के कारण निर्यात कम है और आम आदमी की खर्च करने की क्षमता पर भी असर पड़ा है। हमपर दोहरी मार पड़ी है। आपूर्ति और मांग दोनों पर प्रभाव पड़ा है। हमने सरकार से इससे निपटने के लिए कुछ करने की मांग की है, अन्यथा यह क्षेत्र बुरी तरह से प्रभावित होगा।उच्च ईंधन कीमत से मछलियों के दामों पर भी प्रभाव पड़ा है। हमारी लागत खर्च भी बढ़ा है। मैं राज्य सरकार के साथ-साथ केंद्र सरकार से आग्रह करता हूं की देर होने से पहले वह कुछ प्रयास करें वरना नाव चलाना घाटे का सौदा होगा। उन्होंने बताया कि मूल्य वर्धित कर (वैट) की अदायगी पिछले दो वर्षों से लंबित थी। उन्होंने कहा, हमें अदायगी दो वर्ष पहले मिली थी और उसके बाद से हम इसके लिए इंतजार कर रहे हैं। गोवा फिशिंग बोट ओनर्स एसोसिएशन के अध्यक्ष जोस फिलिप डीसुजा ने कहा, यह गोवा के लोगों पर बड़ा बोझ है। सरकार कम से कम पेट्रोल-डीजल पर वैट हटा सकती है।

नेशनल फिशवर्कर्स फोरम के महासचिव ओलेन्सियो सिमोस ने कहा कि मछवारों ने थोक खरीदारी में 23 रुपए की बढोतरी के कारण थोक में पेट्रोल-डीजल खरीदना बंद कर दिया है।उन्होंने कहा,हम खुदरा तौर पर ईंधन खरीद रहे हैं, लेकिन उससे ईंधन को लाने और ले जाने का अतिरिक्त खर्च बढ़ रहा है। हम भारी समस्या का सामना कर रहे हैं।

श्री सिमोस ने कहा, केंद्रीय पैट्रोलियम मंत्री हरदीप सिंह पुरी ने वादा किया है कि वह मछली पकडऩे के उद्योग में उपयोग किए जाने वाले ईंधन पर उत्पाद शुल्क और वैट को हटाने की मांग पर विचार करेंगे।

13 दिनों में 11वीं बार बढ़े पेट्रोल और डीजल के दाम

नई दिल्ली। पेट्रोल और डीजल की कीमतों में आज फिर इजाफा देखने को मिला है। तेल कंपनियों ने नवरात्रि के लगातार दूसरे दिन पेट्रोल और डीजल की कीमतों में इजाफा किया है। राजधानी दिल्ली में रविवार को पेट्रोल और डीजल की कीमतों में 80-80 पैसे प्रति लीटर की बढ़ोतरी की गई है। जबकि मुंबई में पेट्रोल के दाम 84 पैसे और डीजल के दाम 85 पैसे प्रति लीटर बढ़ गए हैं।

आज ईंधन की कीमतों में हुई ताजा बढ़ोतरी के बाद दिल्ली में पेट्रोल की नई कीमत 103.41 रुपये और डीजल की नई कीमत 94.67 रुपये प्रति लीटर हो गई है। वहीं, मुंबई में आज फ्यूल के दामों में बढ़ोतरी के बाद पेट्रोल 118.41 और डीजल 102.64 रुपये प्रति लीटर हो गया है। बताते चलें कि 13 दिनों में आज 11वीं बार तेल के दाम बढ़ाए गए हैं।

बताते चलें कि 4 नवंबर, 2021 से देशभर में तेल की कीमतें स्थिर हो गई थीं और करीब साढ़े महीने के बाद 22 मार्च को पहली बार दाम बढ़े थे। 22 मार्च से लेकर 3 अप्रैल तक, 13 दिनों में 11 बार तेल की कीमतों में बढ़ोतरी की जा चुकी है। इस दौरान दिल्ली में एक लीटर तेल के दाम 8 रुपये बढ़ाए जा चुके हैं। 21 मार्च, 2022 तक दिल्ली में एक लीटर पेट्रोल की कीमत 95।41 रुपये प्रति लीटर थी, जो बढक़र आज 103।41 रुपये प्रति लीटर हो चुकी है।

दिल्ली और मुंबई के अलावा चेन्नई और कोलकाता में भी पेट्रोल-डीजल महंगा होता जा रहा है। चेन्नई में आज पेट्रोल और डीजल के दाम में 75-75 पैसे प्रति लीटर की बढ़ोतरी हुई है, जिसके बाद शहर में पेट्रोल के नए भाव 108.96 रुपये प्रति लीटर और डीजल के भाव 99.04 रुपये प्रति लीटर हो गए हैं। वहीं दूसरी ओर, कोलकाता में आज पेट्रोल 84 पैसे और डीजल 80 पैसे प्रति लीटर महंगा हो गया है। कोलकाता में अब पेट्रोल का भाव 113.03 रुपये और डीजल का भाव 97.82 रुपये प्रति लीटर हो गया है। अगर आप अपने शहर में पेट्रोल और डीजल की ताजा कीमतें देखना चाहते हैं तो इस लिंक पर क्लिक करके चेक कर सकते हैं।

विदेश में तेजी से सोयाबीन, पामोलिन, बिनौला तेल की कीमतों में सुधार

नई दिल्ली । विदेशी बाजारों में तेजी से दिल्ली तेल-तिलहन बाजार में सोयाबीन, पामोलिन और बिनौला तेल की कीमतों में सुधार देखा गया। बाजार सूत्रों ने बताया कि रात को शिकागो एक्सचेंज में दर्ज की गई 1.5 प्रतिशत की तेजी के चलते पामोलिन और सोयाबीन तेल की कीमतों में सुधार हुआ है।

उन्होंने बताया कि मंडी में सरसों की आवक बढ़ी है जिसकी वजह से सरसों दाने के भाव में नरमी दर्ज की गई है। मंडियों में सरसों की बोरियों की आवक शुक्रवार को पांच लाख बोरी से बढक़र शनिवार को सात लाख बोरी हो गई। इसकी वजह से सरसों तेल की कीमतों में 25 रुपये प्रति क्विंटल की गिरावट हुई है। कारोबारियों के अनुसार मांग के कमजोर रहने से मूंगफली तेल की कीमतें में गिरावट देखी गई।

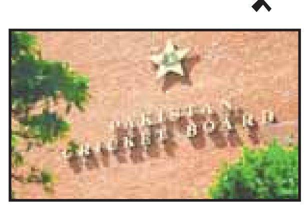
एका ने लॉन्च की पहली इलेक्ट्रिक बस एका ई9

मुंबई । इलेक्ट्रिक वाहन निर्माता एवं पिनेकल इंडस्ट्रीज की सहायक कंपनी एका ने आज अपनी पहली इलेक्ट्रिक और शून्य उत्सर्जन बस एका ई9 लॉन्च की। कंपनी ने कहा कि ई9, एका की बैटरी से चलने वाली पहली इलेक्ट्रिक बस है। इस वाहन का डिजाइन बेहद सुगठित है, साथ ही मोनोकॉक स्टेनलेस- स्टील चेसिस और पूरी तरह से मिश्रित संरचना की वजह से इसकी पावर और रेंज अधिकतम है। कम्बस्चन इंजन से चलने वाले मौजूदा बसों की तुलना में एका ई9 कीमत काफी कम है, जिसके चलते यह वाहन अपने सभी हितधारकों को स्थायित्व और लाभ कमाने के बेहतर अवसर प्रदान करने का वादा करता है।

इस बस का अनावरण महाराष्ट्र के पर्यटन, पर्यावरण और प्रोटोकॉल मंत्री आदित्य ठाकरे और एका एवं पिनेकल इंडस्ट्रीज लिमिटेड के अध्यक्ष डॉ. सुधीर मेहता द्वारा पुणे अल्टरनेट फ्यूल कॉन्क्लेव में किया गया, जो महाराष्ट्र सरकार की एक पहल है।

एका ई9 में ईसीएएस के साथ-साथ आगे और पीछे की तरफ एयर सस्पेंशन लगाए गए हैं। 2500 मिलीमीटर की चौड़ाई, 31+डी+व्हीलचेयर के साथ यह बस यात्रियों के लिए पर्याप्त जगह प्रदान करती है। बस में प्रवेश एवं निकास द्वार के पायदान को एर्गोनॉमिक तरीके से नीलिंग फीचर्स के साथ डिज़ाइन किया गया है जो सतह से सिर्फ 650 मिलीमीटर की ऊंचाई पर लगाए गए हैं। एका ई9 में एक इलेक्ट्रिक मोटर लगाया गया है, जो 200 किलोवाट की अधिकतम पावर तथा 2500 एनएम का टॉर्क उत्पन्न करता है तथा वाहन को तुरंत तेज गति प्रदान करने की क्षमता, अधिक हॉर्सपावर, अधिक कर्षण शक्ति, इस उद्योग जगत में सबसे अधिक विश्वसनीयता प्रदान करता है। इसके अलावा, 17 प्रतिशत ग्रेडेबिलिटी और रीजेनरेटिव ब्रेकिंग सिस्टम की मदद से यह वाहन किसी भी तरह के इलाके की सडक़ों पर आराम से दौडऩे में सक्षम है।

पीसीबी का भारत, ऑस्ट्रेलिया और इंग्लैंड के साथ हर साल टी-20 अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट का प्रस्ताव



लाहौर । पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) ने भारत, इंग्लैंड और ऑस्ट्रेलिया के साथ चार देशों वाले टी-20 अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट का प्रस्ताव रखा है, जिसके अनुसार चार प्रतियोगी देशों के साथ-साथ आईसीसी को लगभग पांच हजार करोड़ रुपयों की आमदनी हो सकती है। इस प्रस्ताव के तहत चारों देशों की टीमें हर साल एक सिंगल लीग टूर्नामेंट में भाग लेंगी। प्रस्ताव अगले हफ्ते आईसीसी बोर्ड मीटिंग में रखा जाएगा।

पीसीबी ने यह भी दावा किया है कि इस टूर्नामेंट के लिए उन्होंने सितंबर और अक्तूबर के बीच का समय निकाला है, जब ऑस्ट्रेलिया, भारत और पाकिस्तान में सीजन की शुरुआत होने वाली होती है और इंग्लैंड के लिए उनके सीजन का अंत।

योजना के अनुसार शुरुआत में सिंगल लीग में छह मैच खेले जाएंगे (एक टीम शेष तीन टीमों से एक बार खेलेगी) और फिर एक फाइनल होगा या बेस्ट ऑफ थ्री फाइनल खेले जाएंगे। सभी मैच दो सप्ताहांत के बीच खत्म होंगे और मेजबानी हर साल विभिन्न देश के बोर्ड को मिलेगी। प्रतियोगिता का पूरा नियंत्रण आईसीसी को दिया जाएगा।

पीसीबी ने इस टूर्नामेंट के मीडिया और व्यावसायिक अधिकारों से पांच हजार करोड़ रुपयों की आमदनी का अनुमान लगाया है। फिलहाल यह स्पष्ट नहीं है कि इस पैसे को चार प्रतियोगियों और आईसीसी के बीच कैसे विभाजित किया जाएगा। समझा जाता है कि इसका एक बड़ा हिस्सा अप्रतियोगी पूर्ण सदस्य और एसोसिएट देशों में बांटा जा सकता है। पीसीबी के एक अधिकारी ने क्रिकइंफो से कहा, यह क्रिकेट के सबसे बड़ी प्रतियोगियों का व्यावसायिक इस्तेमाल करते हुए नई पीढ़ी के क्रिकेटरों को प्रोत्साहित करने का और सदस्य देशों में क्रिकेट के विकास को बढ़ावा देने का एक मौका है। । इससे मैचों को केवल संदर्भ ही नहीं मिलेगा, बल्कि भारत और पाकिस्तान, ऑस्ट्रेलिया और इंग्लैंड तथा भारत और ऑस्ट्रेलिया जैसे बड़े मैचों को एक मंच पर प्रदर्शित करने का अवसर मिलेगा।

आस्ट्रेलिया ने सातवीं बार जीता महिला वर्ल्ड कप का खिताब, इंग्लैण्ड को 71 रन से दी मात

क्राइस्टचर्च। ऑस्ट्रेलिया की महिला टीम ने इंग्लैंड के खिलाफ विश्व कप 2022 के आखिरी मैच में 71 रन से जीत हासिल की। ऑस्ट्रेलिया ने रिकॉर्ड सातवीं बार महिला वल्ड कप अपने नाम किया है। इंग्लैंड ने 2017 में यह खिताब हासिल किया था, लेकिन इस फाइनल मुकाबले में वे ऑस्ट्रेलिया के सामने नहीं टिक पाई। ऑस्ट्रेलिया ने इस टूर्नामेंट में खेले सभी मैचों में जीत हासिल की थी। 357 रन के लक्ष्य का पीछा करने उतरी इंग्लैंड की टीम की शुरुआत खराब रही और टीम को तीसरे ही ओवर में पहला झटका लगा। सेमीफाइनल में शतक लगाने वाली डेनियल वेट और टैमी ब्यूमोंटे का विकेट मेगल स्कट ने अपने ओवर में झटका। इसके बाद भी टीम के विकेट गिरते रहे और दूसरी छोर से निताली सिवर अपनी आक्रामक पारी को अंजाम देती रहीं। उन्होंने 90 गेंदों पर अपना शतक पूरा किया, लेकिन किसी बल्लेबाज ने उनके साथ लंबी साझेदारी नहीं निभाई। इंग्लैंड की पारी 44 ओवर में 285 रन पर सिमट गई। सिवर ने 148 रनों की रिकॉर्ड तोड़ पारी खेली। ऑस्ट्रेलिया के लिए लेग स्पिनर अलाना किंग और जानेसन ने सबसे ज्यादा 3-3 विकेट झटके।

ऑस्ट्रेलिया ने पहले बल्लेबाजी करते हुए पांच विकेट खोकर 356 रन का विशाल स्कोर बनाया था। सलामी बल्लेबाज एलिसा हीली ने अपने आक्रामक बल्लेबाजी का बेहतरीन नजारा पेश करते हुए 170 रन की शतकीय पारी खेली। हीली को 41 रन पर जीवनदान मिला था जिसका उन्होंने भरपूर फायदा उठाया। उन्होंने अपनी पारी में 138 गेंदें में 26 चौके लगाए। यह पुरुष और महिला विश्व कप फाइनल में दूसरा बड़ा स्कोर है।

शेर सिंह राणा की बायोपिक में नजर आएंगे विद्युत जामवाल

वर्तमान में विद्युत जामवाल इंडस्ट्री के सबसे व्यस्त अभिनेताओं में शुमार किए जाते हैं। उनके खाते में एक से बढक़र एक कई शानदार फिल्में हैं। अब एक और फिल्म के साथ उनका नाम जुड़ गया है। वह राजपूत नेता शेर सिंह राणा की बायोपिक में नजर आने वाले हैं। इस फिल्म में वह शेर सिंह की शख्सियत को पर्दे पर उतारेंगे। इस अभिनेता को एक अनदेखा अवतार में देखा जाएगा।

विद्युत ने अपने ट्विटर हैंडल पर फिल्म का ऐलान किया है। उन्होंने अपने पोस्ट में लिखा, शेर सिंह राणा का समय आने वाला है। फिल्म समीक्षक तरण आदर्श ने भी अपने ट्विटर पोस्ट में लिखा, विद्युत शेर सिंह राणा की बायोपिक में अभिनय करते दिखने वाले हैं। श्री नारायण सिंह जिन्होंने टॉयलेट: एक प्रेम कथा का निर्देशन किया था, वह इस फिल्म का निर्देशन करेंगे। विनोद भानुशाली, कमलेश भानुशाली, विशाल गुरनानी, विशाल त्यागी और मोहम्मद इमरान फिल्म को प्रोड्यूस करेंगे।

इस फिल्म का टाइटल शेर सिंह राणा रखा गया है। फिल्म की टीम में शामिल होकर विद्युत काफी उत्साहित हैं। उन्होंने अपनी भावनाएं जाहिर करते हुए कहा, फिल्म शेर सिंह राणा मेरी पहली बायोपिक है। मुझे लगता है कि नियति ने ही यह तय किया है, जिसके कारण निडर शेर सिंह की भूमिका मेरी झोली में आई। मैं विनोद और श्री नारायण के साथ काम करने को लेकर बहुत उत्साहित हूं।

राजा डीलक्स में प्रभास के साथ नजर आ सकती हैं अनुष्का शेट्टी

बाहुबली: द बिगनिंग और बाहुबली: द कन्क्लूजन में एक साथ नजर आ चुके प्रभास और अनुष्का शेट्टी को लेकर कहा जा रहा है कि यह दोनों जल्द की एक और फिल्म और एक साथ नजर आ सकते हैं। निर्माता इन दिनों अनुष्का शेट्टी से प्रभाव के अपोजिट काम करने के को लेकर बातचीत कर रहे हैं।

प्रभास और अनुष्का शेट्टी के प्रशंसक उनके एक फिल्म के लिए फिर से आने का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। और ऐसा लग रहा है कि उनका सपना जल्द ही सच हो सकता है। दोनों सितारे निर्देशक मारुति की राजा डीलक्स में मुख्य भूमिका निभाने के लिए बातचीत कर रहे हैं। कहा जा रहा है कि प्रभास ने इस फिल्म को साइन कर लिया है ।

आज का राशिफल

मेष:आज आपको किसी खास व्यक्ति से कुछ प्रेरणा मिलेगी। आज आप अपने माता-पिता के साथ धार्मिक स्थल पर जायेंगे। आपका स्वास्थ्य पहले से उत्तम बना रहेगा। आज आप दोस्तों से बिजनेस के लिये कुछ नये आइडिया लेंगे।

वृषभ:आज पूरा दिन खुद को तरोताजा महसूस करेंगे। आसपास धार्मिक कार्य होने से आपके अंदर सकारात्मक ऊर्जा बनी रहेगी। आप किसी बड़े बिजनेस ग्रुप से पार्टनरशिप करने का विचार बनायेंगे।

मिथुन:आज का दिन आपके लिये अच्छे परिणाम लेकर आयेगा। देवी मां की कृपा से आज आपका कोई बड़ा काम से पूरा होगा। इस राशि के कॉमर्स स्टूडेंट्स के लिए आज का दिन बेहतर रहेगा।

कर्क:आज आपका ध्यान धार्मिक कार्यों में लगेगा। कार्यक्षेत्र में थोड़ी मेहनत की जरूरत है। माता-पिता का आपको पूरा साथ मिलेगा। आपको अपने साथ ही अपने घर वालों के सेहत का भी ख्याल रखना चाहिए।

सिंह:आज आपको सबके साथ अपने रिश्ते बेहतर बनाकर रखने की जरूरत है। रोजगार की तलाश कर रहे युवाओं को जॉब का कोई अच्छा ऑफर आयेगा। इस राशि के बुक सेलर्स को आज रोज की अपेक्षा अधिक लाभ होगा।

कन्या:आज आपको सरकारी कामों में कुछ लोगों से सहयोग मिलेगा। अगर आप घर पर धार्मिक आयोजन का अनुष्ठान करेंगे। आज आपको अपने कार्य में परिवार वालों का सहयोग प्राप्त होगा। तरक्की के नए रास्ते मिलेंगे।

तुला:आज का दिन आपके लिये मिला-जुला रहने वाला है। आज आपको किसी धार्मिक आयोजन में जाने का मौका मिलेगा। सहकर्मियों से सहयोग पाने के लिये आपको कोशिश करनी पड़ेगी। आज आपको काम के सिलसिले में कहीं बाहर जाना पड़ेगा।

वृश्चिक:आज मां दुर्गा के आशीर्वाद से आपके सोचे हुए काम पूरे होंगे। ऑफिस में आपको अधिकारियों का सहयोग प्राप्त होगा। आज आप वाहन लेने का मन बनायेंगे। बड़े-बुजुर्गों का आशीर्वाद प्राप्त होगा। सेहत के मामले में भी सब बेहतर रहेगा।

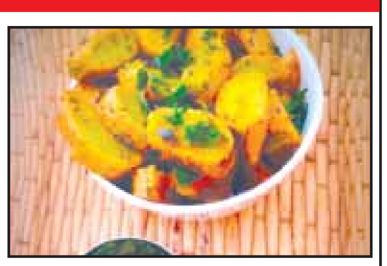
धनु:आज आप अपने किसी खास दोस्त के घर पूजा में शामिल होंगे। आज आपको लाभ के कई सारे मौके मिलेंगे। इस राशि के बच्चे आज कुछ क्रिएटिव करेंगे। अविवाहित जातकों को विवाह के प्रस्ताव आयेंगे।

मकर:आज आप अपने करियर के बारे में सोच-विचार करेंगे। आज आप परिवार वालों के साथ प्रेम भाव बनाये रखने की कोशिश करेंगे, जिससे रिश्तों में मजबूती आयेगी। घर में धार्मिक अनुष्ठान होने से लोगों का आना जाना लगा रहेगा।

कुंभ:आज आपके हर काम का हल चुटकियों में निकल जायेगा। ऑफिस में भी आपके काम की तारीफ होगी। किसी प्रोजेक्ट के लिये आपको अपनी राय देने का मौका मिलेगा।

मीन:आज आप कोई बड़ा निर्णय लेंगे। आप आप जीवनसाथी के साथ शॉपिंग करने की प्लानिंग करेंगे। इस राशि के बच्चों की पढ़ाई बेहतर तरीके से चलेगी। परिवार में सबकी सेहत अच्छी बनी रहेगी।

हेल्दी के साथ ही झटपट से बनने वाली 'मटरा फरे'



यूपी, बिहार में फरा बहुत ही शौक के साथ खाया जाता है। ये एक ऐसी डिश है जो टेस्टी ही नहीं बहुत ही हेल्दी भी है। फिलिंग से लेकर पकाने तक के तरीके में तेल, मसालों का इस्तेमाल न के बराबर होता है।

सामग्री :

मटर-1 कप उबली हुई, आटा-1 कप, हरी मिर्च-1 बारीक़ कटी हुई, हरा धनिया-2 बड़े चम्मच बारीक़ कटा हुआ, अदरक- 1/2 छोटा चम्मच बारीक़ कटी हुई, कुटी लाल मिर्च- 1/2 छोटा चम्मच, हींग-चुटकी भर, जीरा- 1/2 छोटा चम्मच, धनिया पाउडर-1 छोटा चम्मच, अमचूर पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, नमक-स्वादानुसार, तेल-1 बड़ा चम्मच

विधि :

पैन में तेल गरम करें। इसमें जीरा, हींग, अदरक और हरी मिर्च डालकर तड़काएं। मटर, लाल मिर्च और धनिया पाउडर डालकर भूनें। नमक और एक बड़ा चम्मच हरा धनिया मिलाकर मिश्रण को एक बोल में निकालकर हल्का मसल लें। अब पैन में एक कप पानी, थोड़ा तेल और नमक डालकर उबालें। फिर आटे के नमक और हल्का सा तेल डालें और धीरे-धीरे पानी डालते हुए गूंथ लें। पांच मिनट ढककर रखें। 5 मिनट बाद हाथों से मसल कर आटे को चिकना कर लें। फिर छोटी-छोटी लोइयां बनाकर छोटी पूरियां बेल लें। एक पूरी लें और किनारों पर पानी लगाएं। एक हिस्से पर मटर का मिश्रण रखें और पूरी का दूसरा हिस्सा मोड़ हुए इस पर रखें और चिपकाएं। ठीक वैसे मोड़ना है जैसे गुझिया बनाते वक़्त मोड़ते हैं। इसी तरह सारे फरे बना लेंगे। इन्हें इडली की तरह 10 मिनट भाप में पकाएंगे। तैयार फरे को प्लेट में रखकर ऊपर से हरा धनिया बुरकें। हरी चटनी और टमाटर के सॉस के साथ परोसें।

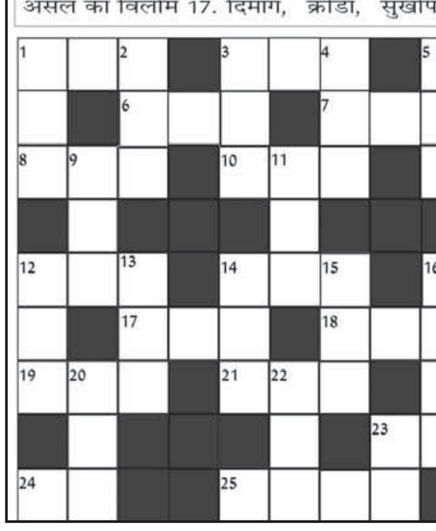
शब्द सामर्थ्य- 31

बाएं से दाएं

1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

ऊपर से नीचे

1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 030 का हल

दा	ढ़ी		की		खा	सो	आ	म
वा		त	म	त्रा			जा	
न	जा	क	त		बा	अ	द	ब
ल		ली		वि	ला	प		हा
	अ	फ	सा	ना		मा	हि	र
दा	ब			श	गु	न		
न		उ	प	का	र		शि	
व		त्स		र		त	क	ला
	सा	व	न		गु	रु	वा	र

सू-दोकू- 31

		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 र 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.030 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