संपादकीय

# श्वेत पत्र जारी हो

केंद्र पूरी वित्तीय और राजकोषीय स्थिति पर श्वेत पत्र जारी करे, तो समाधान की संभावना बेहतर होगी। वरना, बात केंद्र बनाम राज्य के विवाद में उलझ कर रह जाएगी।

बिजली वितरण और उत्पादन कंपनियों के राज्यों पर बढ़ते बकाये का मुद्दा अब खुद प्रधानमंत्री ने उठाया है। नरेंद्र मोदी ने राज्यों से जल्द से जल्द इस बकाये का भुगतान करने को कहा है। उनकी यह बात उचित है कि बकाये का भुगतान ना होने से कंपनियां उत्पादन बढ़ाने या वितरण के ढांचे में सुधार के लिए निवेश नहीं कर पातीं। नतीजा होता है कि वितरण में बिजली के नुकसान को रोकना संभव नहीं हुआ है। बताया जाता है कि भारत में कुल जितनी बिजली उत्पादित होती है, उसका लगभग 20 फीसदी हिस्सा वितरण के दौरान बर्बाद हो जाता है। जबकि विकसित देशों में यह औसत लगभग सात प्रतिशत है। इसलिए बिजली उत्पादन और वितरण कंपनियों का लगभग एक लाख 30 हजार करोड़ रुपये बकाया रहना सचमुच एक बड़ी समस्या है। इस समस्या का सीधा संबंध देश की वित्तीय स्थिति से जुड़ता है। इसलिए इसे नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। बहरहाल, ये सवाल अहम है कि राज्य सरकारें आखिर ये रकम क्यों नहीं चुका रही हैं। ऐसी खबरें आती रही हैं कि राज्यों की माली हालत खस्ता है।

कोरोना महामारी के दौर में ये स्थिति और बिगड़ गई। जीएसटी लागू होने के बाद राज्यों के पास संसाधन जुटाने के स्रोत सीमित हो गए हैं, इसलिए राज्य सरकारें बकाये और कर्ज में डूबती जा रही हैं। स्पष्टतः यह एक राष्ट्रीय समस्या है। लेकिन समस्या सिर्फ यही नहीं है। बल्कि आरोप यह भी है कि खुद केंद्र अपने आज के खर्च को बॉन्ड से जुटा कर देश के भविष्य पर बोझ बढ़ा रहा है। मसलन, अब डूबे कर्ज की समस्या से जूझ रहे बैंकों की रिफाइनेंशिंग (धन देने) का यही रास्ता अख्तियार किया गया है। खुद केंद्र पर भी कर्ज बढ़ा है। सवाल है कि केंद्र और राज्यों का राजकोषीय संकट क्यों गहरा रहा है? इस बारे में अगर पूरी जानकारी उपलब्ध कराई जाए, तो समाधान की दिशा में बढ़ने की गुंजाइश बन सकती है। इसलिए अपेक्षा यह है कि चूकि प्रधानमंत्री ने एक अहम मसला उठाया है, तो ऐसे तमाम मसलों पर पूरी बात हो। अगर केंद्र देश की पूरी वित्तीय और राजकोषीय स्थिति पर श्वेत पत्र जारी करे, तो ऐसा होने की संभावना बेहतर होगी। वरना, बात केंद्र बनाम राज्य के विवाद में उलझ कर रह जाएगी।

# अब लोन होंगे और महंगे, आरबीआई ने रेपो दरों में 0.5प्रतिशत की बढ़ोतरी की

**नई दिल्ली ।** रिजर्व बैंक की मौद्रिक नीति समिति की अगस्त 2022 की बैठक आज शुक्रवार को संपन्न हो गई। भारतीय रिजर्व बैंक ने रेपो रेट को 50 बेसिस प्वाइंट तक बढ़ाने का फैसला लिया है। इसके साथ ही पिछले चार महीने में रेपो रेट 1.40 फीसदी बढ़ चुका है। अब इसका असर लोगों के होम लोन से लेकर पर्सनल लोन तक की ईएमआई पर दिखने वाला है।

बता दें कि दरों में बढ़ोतरी तुरंत प्रभाव से लागू हो गई है। रेपो दर वो दर होती है जिस पर रिजर्व बैंक अन्य बैंकों को छोटी अवधि का कर्ज देता है। रेपो दरें बढ़ने से साफ है कि बैकों के द्वारा पैसे उठाने की लागत भी बढ़ जाएगी और वो इसे आगे अपने ग्राहकों को पास कर देंगे। यानि जल्द ही आपके लोन की ईएमआई बढ़ने वाली है। आप तौर पर बैंक ये खुद फैसला लेते हैं कि वो इस बढ़ोतरी को कैसे आगे बढ़ाएंगे लेकिन संभावना है कि एक से ज्यादा बढ़ोतरी के साथ कुछ समय में रेपो दरों में इस बढ़ोतरी का असर ग्राहकों तक पहुंच जाएगा। चलिए हम आपको बताते हैं कि अगर आपकी कर्ज दरें आधा प्रतिशत बढ़ती हैं तो आपकी ईएमआई कितनी बढ़ जाएगी।

20 साल के लिए 30 लाख रुपये के होम लोन पर ग्राहकों की ईएमआई 1680 रुपये बढ़ जाएगी। एचडीएफसी के द्वारा दिए गए आंकड़ों के अनुसार इस लोन पर 7.55 प्रतिशत की दर पर ईएमआई 24260 रुपये होगी जिसमें 28 लाख रुपये का ब्याज है। अगर कोई शख्स दरों में आधा प्रतिशत की बढ़त के बाद लोन उठाता है तो उसे इसी लोन पर उसे 25940 की ईएमआई देनी होगी और उसका लोन का हिस्सा बढक़र 32 लाख पर पहुंच जाएगा। यानि नई दरों पर ईएमआई 1680 रुपये प्रति माह बढ़ेगा और 20 साल में नई ग्राहक को 4 लाख रुपये का अतिरिक्त ब्याज देना होगा।

मौजूदा ग्राहकों पर नई दरों का असर इस बात से पड़ेगा कि उन्होने कौन सा इंट्रेस्ट रेट चुना है। दरअसल लोन दो तरह के इंट्रेस्ट रेट पर जारी होंते हैं। एक फिक्स्ड रेट लोन होते हैं यानि आगे कोई भी उतार-चढ़ाव हो दरों में बदलाव नहीं होता। वहीं दूसरे वेरिएबल रेट्स होते हैं जो प्रमुख दरों में बदलाव के साथ बदल जाते हैं। आप तौर पर जब ब्याज दरें निचले स्तरों पर होती हैं और लोन लंबी अवधि के होते हैं तो ग्राहकों को फिक्स्ड रेट पर लोन की सलाह दी जाती है वहीं लोन अगर बेहद ऊंची दरों पर उठाया गया है तो वेरिएबल रेट्स की सलाह दी जाती है, आज कल लोग फिक्स्ड रेट पर लोन उठाने के प्राथमिकता देते हैं। अगर आपकी ब्याज दरें फिक्स्ड हैं तो आपको चिंता करने की जरूरत नहीं, हालांकि आपने वेरिएबल रेट पर लोन उठाया है तो आपको रीव्यू की जरूरत है क्योंकि रिजर्व बैंक ने संकेत दिए हैं कि आगे भी दरों में बढ़ोतरी हो सकती है।

# एसबीआई का एलान, होम लोन पर प्रोसेसिंग फीस में 50 से 100प्रतिशत की छूट

**नई दिल्ली।** भारतीय स्टेट बैंक ने होम लोन पर प्रोसेसिंग फीस पर 50 से 100प्रतिशत छूट की घोषणा की है। यह ऑफर 1 अगस्त, 2022 से 30 सितंबर 2022 तक वैध है। एसबीआई की वेबसाइट के मुताबिक, घर और घर से जुड़े लोन (टेकओवर के अलावा) के लिए बैंक ने बेसिक प्रोसेसिंग फीस में 50त्न की छूट दी है। होम लोन टेकओवर और इससे जुड़े टॉप अप के लिए बैंक ने बेसिक प्रोसेसिंग फीस में 100प्रतिशत की छूट दी है।

एडवोकेट और वैल्यूअर फीस- वास्तविक खर्च में कोई बदलाव नहीं है, जिसे ग्राहक से वसूला जाएगा और अलग से वसूल किया जाएगा। एसबीआई के वेबसाइट पर दिए गए कार्ड रेट पेज के अनुसार, इसका बेसिक प्रोसेसिंग फीस कुल लोन की राशि का 0.35प्रतिशत प्लस जीएसटी या न्यूनतम 2,000 रुपये से या अधिकतम 10,000 रुपये होगा।

**होम लोन से जुड़े अन्य चार्जेज-** जब आप होम लोन लेते हैं तो कई तरह के चार्जेज लागू होते हैं। ये चार्जेज अलग-अलग लेंडर के बीच भिन्न होंगे। इसके अतिरिक्त, कुछ ऋणदाता अलग से शुल्क ले सकते हैं, जबकि अन्य अलग-अलग उधारदाताओं से एक साथ शुल्क ले सकते हैं। अन्य शुल्कों में लॉग इन शुल्क, तकनीकी मूल्यांकन शुल्क, कानूनी शुल्क, फ्रैंकिंग शुल्क, प्री-ईएमआई शुल्क, वैधानिक या नियामक शुल्क, पुनर्मूल्यांकन शुल्क, बीमा प्रीमियम, नोटरी शुल्क और न्यायनिर्णयन शुल्क शामिल हैं।

# अगले वित्त वर्ष की पहली तिमाही में विकास दर 6.7 प्रतिशत रहने का अनुमान

**मुंबई।** रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने मजबूत कृषि परिदृश्य, संपर्क गहन सेवाओं की मांग बढऩे और कोरोबार एवं उपभोक्ता धारणा में सुधार होने की बदौलत ग्रामीण एवं शहरी खपत में बढ़ोतरी होने की उम्मीद को ध्यान में रखते हुए चालू वित्त वर्ष में आर्थिक विकास दर 7.2 प्रतिशत और अगले वित्त वर्ष की पहली तिमाही में 6.7 रहने का अनुमान जताया है। रिजर्व बैंक की मौद्रिक नीति समिति की तीन दिवसीय बैठक के बाद शुक्रवार को गवर्नर शक्तिकांत दास ने बैठक में लिए गये निर्णय की जानकारी देते हुये कहा कि विकास के दृष्टिकोण से उज्ज्वल कृषि संभावनाओं से ग्रामीण खपत में सुधार होने की उम्मीद है। संपर्क-गहन सेवाओं की मांग और व्यापार और उपभोक्ता भावना में सुधार से खर्च और शहरी खपत को बढ़ावा मिलना चाहिए। उन्होंने कहा कि इसके साथ ही सरकार के पूंजीगत व्यय में वृद्धि, बैंक ऋण में सुधार और क्षमता उपयोग में बढ़ोतरी से निवेश गतिविधि को समर्थन मिलने की उम्मीद है।

# आम आदमी को मिलेगी बड़ी राहत, खाने का तेल हो सकता है 10-12 रुपये सस्ता

**नई दिल्ली।** आम आदमी को बड़ी राहत मिल सकती है। आने वाले दिनों में खाने वाले तेल (एडिबल ऑयल) की कीमतों में और गिरावट देखने को मिल सकती है। ग्लोबल प्राइसेज में गिरावट आने के बाद एडिबल ऑयल प्रोसेसर्स और मैन्युफैक्चरर्स आम लोगों को फायदा पहुंचाने के लिए खाने के तेल की कीमतों में 10-12 रुपये की कटौती करने के लिए तैयार हुए हैं। यह बात एक रिपोर्ट में कही गई है।

**10-12 रुपये दाम घटाने के लिए राजी हुए मैन्युफैक्चरर्स**

ग्लोबल प्राइसेज में नरमी को देखते हुए कुकिंग ऑयल मैन्युफैक्चरर्स एडिबल ऑयल प्राइसेज को 10-12 रुपये और घटाने के लिए राजी हुए हैं। हमारी ऑयल मैन्युफैक्चरर्स के साथ अच्छी मीटिंग हुई है, जिसमें हमने डेटा के साथ एक डीटेल्ड प्रेजेंटेशन दिया है।

**इंटरनेशनल मार्केट में प्राइसेज में आई है तेज गिरावट**

भारत, एडिबल ऑयल्स का एक बड़ा इंपोर्टर है। यह अपनी एडिबल ऑयल से जुड़ी जरूरत का करीब दो-तिहाई हिस्सा इंपोर्ट करता है। रूस-यूक्रेन के बीच चल रहे संघर्ष और इंडोनेशिया की तरफ से दूसरे देशों को पॉम ऑयल एक्सपोर्ट पर लगाई गई पाबंदी के कारण हाल के महीनों में एडिबल ऑयल की कीमतों में तेज उछाल देखने को मिला था। हालांकि, हाल के महीनों में इंडोनेशिया ने पॉम ऑयल एक्सपोर्ट पर अपना बैन हटाया है, जिससे इंटरनेशनल मार्केट में एडिबल ऑयल की कीमतों में नरमी आई है। इंटरनेशनल मार्केट में एडिबल ऑयल की कीमतों में तेज गिरावट आई है। हालांकि, घरेलू मार्केट में स्थिति थोड़ी अलग है, क्योंकि यहां धीरे-धीरे कीमतों में गिरावट आ रही है।

# सुधीर ने रचा इतिहास, पैरा पावर लिफ्टिंग में गोल्ड जीतने वाले बने पहले भारतीय

**नई दिल्ली ।** भारत के सुधीर ने राष्ट्रमंडल खेलों की पैरा पावर लिफ्टिंग स्पर्धा के पुरुष हैवीवेट फाइनल में रिकॉर्ड तोड़ प्रदर्शन के साथ स्वर्ण पदक जीतकर इतिहास रचा। सुधीर राष्ट्रमंडल खेलों की पैरा पावर लिफ्टिंग स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीतने वाले पहले भारतीय खिलाड़ी है। उन्होंने अपने दूसरे प्रयास में 212 किग्रा वजन उठाकर रिकॉर्ड 134.5 अंक के साथ स्वर्ण पदक जीता। सुधीर हालांकि अपने अंतिम प्रयास में 217 किग्रा वजन उठाने में नाकाम रहे।

नाइजीरिया के इकेचुकवु क्रिस्टियन उबिचुकवु ने 133.6 अंक के साथ रजत जबकि स्कॉटलैंड के मिकी यूले ने 130.9 अंक के साथ कांस्य पदक जीता। क्रिस्टियन ने 197 किग्रा जबकि यूले ने 192 किग्रा वजन उठाया। इससे पहले मनप्रीत कौर और सकीना खातून महिला लाइटवेट फाइनल में क्रमश: चौथे और पांचवें स्थान पर रहते हुए पदक से चूक गईं जबकि पुरुष लाइटवेट फाइनल में परमजीत कुमार तीनों प्रयासों में विफल रहने के बाद अंतिम स्थान पर रहे।

मनप्रीत ने अपने पहले प्रयास में 87 और दूसरे प्रयास में 88 किग्रा वजन उठाया लेकिन तीसरे प्रयास में 90 किग्रा वजन उठाने में नाकाम रहीं। मनप्रीत को 89.6 अंक मिले।

दूसरी तरफ सकीना पहले प्रयास में 90 किग्रा वजन उठाने में नाकाम रहीं लेकिन दूसरे प्रयास में उन्होंने इस वजन को उठा लिया। उनका 93 किग्रा का तीसरा प्रयास नाकाम रहा। उन्हें 87.5 अंक मिले।

इंग्लैंड की जो न्यूसन ने 101 किग्रा के सर्वश्रेष्ठ प्रयास से 102.2 अंक जुटाकर स्वर्ण पदक जीता। उनकी हमवतन ओलीविया ब्रूम ने 111 किग्रा के सर्वश्रेष्ठ प्रयास से 100 अंक जुटाकर रजत पदक जीता।

कीनिया की हेलेन वाविरा कारियुकी ने 97 किग्रा के सर्वश्रेष्ठ प्रयास से 98.5 अंक के साथ कांस्य पदक अपने नाम किया।

# ओपन सेक्शन के सातवें राउंड में होगा भारत-ए और भारत-सी का सामना

**मामल्लापुरम।** देश की दो टीमें- भारत-ए और भारत-सी शुक्रवार को तमिलनाडु के मामल्लापुरम में जारी 44वें शतरंज ओलंपियाड के ओपन सेक्शन के सातवें राउंड के एक महत्वपूर्ण मुकाबले में आमने-सामने होंगी।

इस मुकाबले की बात की जाए तो टीम ए का पलड़ा भारी दिख रहा है लेकिन यह भी अहम है कि भारत-सी टीम किसी भी उलटफेर में सक्षम है। टीम की रणनीति एक प्रमुख पहलू होगी क्योंकि यह देखा जाना बाकी है कि सबसे महत्वपूर्ण राउंड के लिए किन खिलाडिय़ों को आराम दिया जाएगा। टीम ए ने अब तक एक भी मैच नहीं गंवाया है और हर मैच में चढक़र खेली है। विदित गुजराती और अर्जुन एरिगैसी जैसे शीर्ष खिलाड़ी अपने लय में नहीं दिख रहे हैं।

उधर, भारत-बी का मुकाबला क्यूबा से होगा। क्यूबा की टीम ने पिछले राउंड्स में कई टीमों को चौंकाया है। डी. गुकेश ने भारत-बी के लिए अब तक अजेय रहते हुए लगातार छह मैच जीते हैं। वह शानदार फॉर्म में दिखाई दे रहे हैं।

भारत में पहली बार हो रहे इस वैश्विक इवेंट का अंतिम हाफ तीव्र और रोमांचक मुकाबलों से भरा होगा। और यह एक बड़ा सवाल है कि कौन सी टीमें इस अवसर पर आगे बढक़र अधिक से अधिक अंक अपने नाम कर सकती हैं। ओलंपियाड के अंतिम कुछ राउंड्स में क्रम परिवर्तन और संयोजन अक्सर गड़बड़ा गए हैं, लेकिन एक बात बिल्कुल स्पष्ट है कि औसत रेटिंग से ऊपर का प्रदर्शन ही किसी भी टीम की पदक जीतने की संभावनाओं को बढ़ा सकता है।

44वें शतरंज ओलंपियाड में छह राउंड पूरे होने के बाद, भारत-ए और आर्मेनिया क्रमश: महिला और ओपन वर्ग में एकमात्र लीडर्स के रूप में उभरे हैं। महिला वर्ग में भारत-ए ने लगातार छह जीत के साथ अपनी शीर्ष वरीयता क्रम को जायज ठहराया है। उसके खाते में 12 अंक हो गए हैं। छठी वरीयता प्राप्त अजरबैजान और 20वीं वरीयता प्राप्त रोमानिया 11-11 अंकों के साथ ठीक उसके पीछे हैं।

# अगले साल नो एंट्री 2 की शूटिंग शुरू करेंगे सलमान खान

नो एंट्री ने रिलीज होते ही सिनेमाघरों में धमाल मचा दिया था। फिल्म में मस्ती और कॉमेडी का जबरदस्त डोज शामिल था। काफी समय से नो एंट्री 2 को लेकर चर्चाओं का बाजार गर्म है। कहा जा रहा है कि इस फिल्म को फिर अनीस बाज्मी निर्देशित करेंगे। खास बात यह है कि इसमें सलमान खान भी फिर से दर्शकों का मनोरंजन करते दिखेंगे। अब खबर है कि सलमान अगले साल जनवरी में इस फिल्म की शूटिंग शुरू करेंगे।

रिपोर्ट के अनुसार, सलमान अगले साल जनवरी में नो एंट्री 2 के प्रोजेक्ट के साथ जुड़ जाएंगे। खबरों की मानें तो सलमान ने किच्चा सुदीप की फिल्म विक्रांत रोणा के प्रमोशन के एक इवेंट में अनीस को आमंत्रित किया था। सलमान ने इस कार्यक्रम में अनीस को नो एंट्री 2 के डेट्स पर चर्चा करने के लिए बुलाया था। इवेंट के बाद सलमान ने अनीस से कहा कि वह जनवरी, 2023 में नो एंट्री 2 की शूटिंग शुरू करना चाहेंगे।

अनीस फिल्म के प्री-प्रोडक्शन में लग गए हैं। उनके पास तैयारियों को अंतिम रूप देने के लिए साढ़े पांच महीने का वक्त है। अनीस का कहना है कि जनवरी में फिल्म की शूटिंग करना सबसे मुफीद समय होगा। जहां तक लोकेशंस की बात है, तो उन्होंने कहा कि वह इसकी शूटिंग बड़े पैमाने पर मुंबई और विदेशों में भी करेंगे। इस फिल्म में दस अभिनेत्रियां नजर आएंगी और इनमें से कुछ अभिनेत्रियों की कास्टिंग अलगे 15 दिनों में होगी।

# 11 अगस्त को जी5 पर आएगी आदित्य रॉय कपूर की फिल्म ओम

आदित्य रॉय कपूर की फिल्म राष्ट्र कवच ओम 1 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर बुरी तरह पिट गई। आदित्य के अलावा संजना संघी, जैकी श्रॉफ, प्रकाश राज, और आशुतोष राणा जैसे कलाकार भी फिल्म की डूबती नैया को नहीं बचा पाए। कपिल वर्मा ने इसका निर्देशन किया है। अब मेकर्स ने फिल्म की ओटीटी रिलीज डेट घोषित कर दी है। यह फिल्म 11 अगस्त को जी5 पर दस्तक देगी।

जी5 ने इंस्टाग्राम पर फिल्म की डिजिटल रिलीज डेट का ऐलान किया है। जी5 ने अपने इंस्टाग्राम पोस्ट में लिखा, खतरा कितना भी बड़ा क्यों ना हो, उसका अंत ओम के हाथो लिखा है।

## आज का राशिफल

***मेष :*** आज आप थौड़े व्यस्त रहेंगे परन्तु संतान के लिए समय अवश्य निकालें। अपनी बारी का इंजतार करें। संतान के सहयोग से कार्य पूरे होंगे। नए लोगों से संपर्क बनेगा, जो भविष्य में लाभदायक रहेगा। वाहन सुख संभव है।

***वृष :*** जो लोग दूसरे के लिए मांगते हैं, उन्हें कभी अपने लिए नहीं मांगना पड़ता है। माता के स्वास्थ्य की चिंता रहेगी। किसी के बहकाने से अपने संबंध तोडऩे से बचें। पैर में चोट लग सकती है। समाज में नाम होगा। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। मनोरंजन के लिए समय मिलेगा।

***मिथुन :*** जिन लोगों का सहयोग आप ने किया था, आज वे ही आप से मुंह फेर रहे हैं। बीमारी में आराम कम मिलेगा लेकिन चिंताजनक नहीं होगा। अच्छे डॉ. से सम्पर्क कर सकते हैं या किसी योग्य व्यक्ति से सलाह लें सकते हैं। नए भवन में जाने के योग हैं।

***कर्क :***अपने स्वभाव में परिवर्तन लाना बहुत जरूरी है। कार्यस्थल पर योजना लाभप्रद रहेगी। पड़ोसियों की मदद करनी पड़ सकती है। क्रोध की अधिकता से परिजन नाखुश होंगे। शेयर बाजार में निवेश से लाभ होगा।

***सिंह :*** किसी के बहकावे में आप बहुत जल्द आ जाते हैं। जरूरी कार्य समय पर पूरे करें। निजी जीवन में दूसरों को प्रवेश न दें। पिता के व्यवहार में सहयोग करें लाभ होगा। जीवनशैली में परिवर्तन के योग हैं।

***कन्या :*** सोचे कार्य समय पर होने से मन प्रसन्न रहेगा। अपने वाक् चातुर्य से सभी काम आसानी से करवा लेंगे। कार्यस्थल पर अपनी अलग पहचान स्थापित करेंगे। प्रेम-प्रसंग के चलते मन उदास रहेगा।

***तुला :*** आपकी कार्यक्षमता में वृद्धि होगी। जीवनशैली में आय परिवर्तन से खुश होंगे। आजीविका के नए स्रोत स्थापित होंगे। पारिवारिक सौहार्द बना रहेगा। मांगलिक समारोह में सक्रिय भूमिका रहेगी।

***वृश्चिक :*** अपने हिसाब से जिंदगी जिना पसंद रहेंगे। जो लोग आप के कार्यों की सराहना करते थे, वे आपका विरोध करेंगे। भवन भूमि के विवादों का अंत होगा। पिता के व्यवसाय में रुचि कम रहेगी।

***धनु :*** समय रहते अपने कार्य पूर्ण करें। पारिवारिक लोगों का सहयोग न मिलने से कार्य प्रभावित होंगे। घर में वास्तु अनुरूप परिवर्तन करें, तो पारिवारिक तनाव खत्म होगा।

***मकर :*** व्यस्तता के कारण सेहत को न भूलें। अपने जीवनसाथी से नम्रता से बात करें और आपकी दोनों की वार्तालाप में स्नेह झलके न कि बनावटी बातें करें। वाणी में मधुर रहें।

***कुंभ :*** सेहत को नजरअंदाज न करें। आनावाश्यक किसी को परेशान करना अच्छी बात नहीं है। आज कोई खुशखबरी सुनने को मिल सकती है। अपने संपर्कों से रुके कार्य पूरे होंगे। बहनों के विवाह की चिंता रहेगी। पारिवारिक सहयोग मिलेगा। स्वास्थ्य सुधार होगा।

***मीन :*** जल्दबाजी में किये फैसलों से भारी नुकसान हो सकता है। परिवार में आप की बातों को सुना जायेगा। धार्मिक कार्यक्रमों में सहभागिता होगी। जीवनसाथी के स्वास्थ्य में सुधार होगा। पुराने मित्र-परिचितों से संपर्क होगा। परिणाम की चिंता न करें, सिर्फ कर्म करने पर ध्यान देवें। आराम करें।

# हनी एंड वॉलनट मिल्क लाटे

कॉफी तो आपने कई पी होंगी, लेकिन इस बार दूध से नहीं बल्कि वॉलनट मिल्क से कॉफी को तैयार करें, कभी भूल नहीं पाएंगे इसका लाजवाब स्वाद।

## सामग्री :

60 ग्राम फेंटी हुई एस्प्रेसो कॉफी, 1 टेबलस्पून शहद, चुटकी भर सी सॉल्ट, 3/4 कप वॉलनट मिल्क

## विधि :

एक बड़े मग में एस्प्रेसो कॉफी, शहद और सी-सॉल्ट मिलाएं। तब एक अलग से वॉलनट मिल्क को गर्म करें। अब मग में अखरोट का दूध डालकर मिलाएं। अखरोट से सजाएं और इसका लुत्फ उठाएं।

## शेफ टिप्स

वॉलनट मिल्क को पहले से बनाकर तैयार रखें। इससे कॉफी को आप बस मिनटों में बना सकेंगे। इसे बनाने के लिए एक कप अखरोट को दो कप पानी के साथ तकरीबन दो घंटे के लिए भिगो दें। इसके बाद पानी निथार दें। अखरोट को किसी मिक्सी जार में ठंडा पानी डालकर पीस लें। अब इस मिक्सचर को छान लें। अब इसे छलनी पर मसलिन क्लोथ रखकर छान लें। कपड़े में आने वाले अखरोट को फेकें नहीं। इसका इस्तेमाल रोटी बनाने में करें। बाकी बचे दूध का इस्तेमाल करें। तैयार हो गया वॉलनट मिल्क।

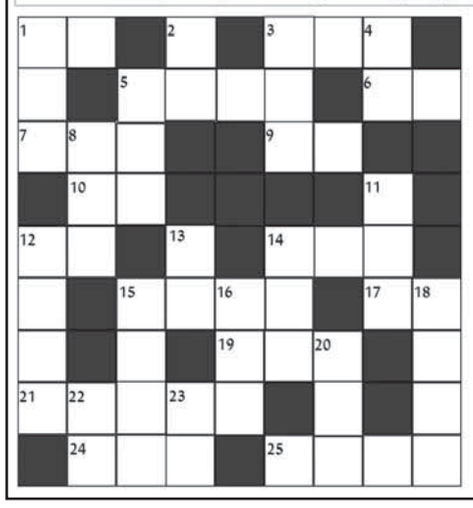
# शब्द सामर्थ्य- 155

**बाएं से दाएं**

1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

**ऊपर से नीचे**

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंत:करण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।



**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 154 का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| गु | मा | न | | | प | यो | द | |
| न | | ह | क | दा | र | | ल | य |
| ह | वा | ला | त | | च | | द | म |
| गा | | | रा | ज | म | ह | ल | |
| र | ई | स | | ग | | स | | अ |
| | मा | | प | त | वा | र | | ल |
| ख | न | क | ना | | ह | त | | बे |
| स | दा | | ह | | वा | | शो | ला |
| रा | र | | | | ही | र | क | |

# सू-दोकू- 155

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

**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 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.154 का हल**

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