

संपादकीय

इरादा तो सही है

संदेश यह है कि प्राइवेट अस्पताल स्वास्थ्य सेवा के नाम पर सरकार से तमाम तरह की रियायतें जरूर हासिल करते हैं, लेकिन वे अपने मुनाफे का कोई हिस्सा समाज हित में साझा नहीं करना चाहते।

राजस्थान सरकार का स्वास्थ्य अधिकार का विधेयक सही दिशा में पहल है। इसमें कुछ पहलू ऐसे हो सकते हैं, जिनके आधार पर कहा जाए कि इतनी बड़ी पहल करने के पहले राज्य सरकार ने पूरी तैयारी नहीं की। मसलन, यह कि (जैसाकि आलोचक कह रहे हैं) इसमें किस मरीज को 'आपातकालीन' स्थिति में माना जाएगा, इसे परिभाषित नहीं किया गया है। लेकिन ऐसी कमियों को दूर करने की गुंजाइश हमेशा ही रहती है। इसलिए ऐसी बातें पूरी पहल के विरोध का आधार नहीं हो सकतीं। फिर भी अगर राज्य के डॉक्टरों का एक हिस्सा विरोध पर उतरा है, तो साफ उसका कारण स्वार्थों का टकराव है। संदेश यह है कि प्राइवेट अस्पताल स्वास्थ्य सेवा के नाम पर सरकार से तमाम तरह की रियायतें जरूर हासिल करते हैं, लेकिन वे अपने मुनाफे का कोई हिस्सा समाज हित में साझा नहीं करना चाहते।

बहरहाल, इस सिलसिले इस पहलू की चर्चा भी अवश्य होनी चाहिए कि सरकारें पिछले साढ़े तीन दशक से जिस रास्ते पर चली हैं, अचानक अगर वे उसकी उलटी दिशा में जाने की खुशआत करंगी, तो उन्हें उन निहित स्वार्थों का विरोध झेलना होगा, जिन्हें मजबूती देने में खुद उनकी नीतियों का योगदान रहा है। भारत की संवैधानिक व्यवस्था के तहत निहित स्वार्थों पर झटके से नियंत्रण संभव नहीं है। ऐसे में स्वास्थ्य का अधिकार सुनिश्चित करने का व्यावहारिक रास्ता यही बचता है कि सरकार सार्वजनिक क्षेत्र में प्राथमिक से उच्च स्तर तक चिकित्सा का ढांचा खड़ा करे। इसकी शुरुआत सरकारी क्षेत्र में मेडिकल कॉलेजों का जाल बिछाने और उनमें उम्दा किस्म की पढ़ाई की व्यवस्था करने से करनी होगी। इसके साथ ही स्वास्थ्य सेवा के नाम पर निजी क्षेत्र की टी टो जाने वाली तमाम रियायतों पर तुरंत रोक लगाई जाए। प्राइवेट अस्पतालों के साथ मुनाफे के सिद्धांत पर चलने वाले किसी भी अन्य उद्योग की तरह व्यवहार किया जाना चाहिए। उससे प्राप्त होने वाले राजस्व का इस्तेमाल सार्वजनिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाने में किया जा सकता है। वरना, अचानक कोई एक बड़ी पहल कर देने पर उससे प्रभावित होने वाले मजबूत निहित स्वार्थों का विरोध पर उतरेंगे ही, जिनसे निपटने का कोई प्रभावी तरीका फिलहाल मौजूद नहीं है।

30 दिन का महीना और 15 दिन बैंक रहेंगे बंद, जल्द निपटा लें सारे काम

नई दिल्ली

अप्रैल का महीना नए वित्त वर्ष का आगाज होता है। ऐसे में आपको बैंकों में कई काम पड़ते होंगे। वहीं आपके लिए ये जान लेना जरूरी है कि अप्रैल महीने में 15 दिन बैंक बंद रहने वाले हैं। बताते चलें कि 15 दिन की छुट्टियों में अप्रैल में पड़ने वाले अहम दिन, जयंती, त्योहारों और शनिवार एवं रविवार की छुट्टियों भी शामिल हैं। जिनमें किस दिन कौन सी छुट्टी पड़ने वाली है।



भारतीय रिजर्व बैंक हर महीने के हिसाब से बैंक हॉलिडे की लिस्ट बताते चलें कि 15 दिन की छुट्टियों में अप्रैल में पड़ने वाले अहम दिन, जयंती, त्योहारों और शनिवार एवं रविवार की छुट्टियों भी शामिल हैं। जिनमें किस दिन कौन सी छुट्टी पड़ने वाली है।

को देर रात तक बैंकों में काम होने की वजह से 1 अप्रैल को देश के अधिकतर हिस्सों में बैंक बंद रहते हैं। आइजोल, चंडीगढ़, शिमला और शिलांग को छोड़कर पूरे देश में 1 अप्रैल को बैंक बंद रहेंगे। 2 अप्रैल: इस दिन रविवार की वजह से बैंकों की छुट्टी रहेगी। 4 अप्रैल: इस दिन महावीर जयंती है। इसके चलते गुजरात, मिजोरम, महाराष्ट्र, कर्नाटक, मध्य प्रदेश, चंडीगढ़, तमिलनाडु, राजस्थान, नई दिल्ली, छत्तीसगढ़ और झारखंड जैसे राज्यों और केंद्र

राजस्थान, जम्मू, हिमाचल प्रदेश और श्रीनगर जैसी जगहों छोड़कर बाकी राज्यों में बैंक इस दिन बंद रहेंगे। 8 अप्रैल: इस दिन महीने के दूसरे शनिवार की छुट्टी है। 9 अप्रैल: इस दिन बैंकों में रविवार का अवकाश रहेगा। 14 अप्रैल: इस दिन डॉ. भीमराव अंबेडकर की जयंती है। वहीं अलग-अलग राज्यों में बोहाग बीहू, वैसाखी, बिसबुआ संक्रांति इत्यादि त्योहार मनाया जाना है। इसलिए देश के अधिकतर राज्यों में

इस दिन बैंक बंद रहेंगे। 15 अप्रैल: इस दिन भी कई राज्यों में नया साल मनाया जाएगा। वहीं हिमाचल डे भी है। इसलिए त्रिपुरा, असम, केरल, बंगाल और हिमाचल प्रदेश में बैंक बंद रहेंगे। 16 अप्रैल: इस दिन बैंक में रविवार की छुट्टी है। 18 अप्रैल: इस दिन शब-ए-कदर है। इसके चलते जम्मू-कश्मीर में बैंक इस दिन बंद रहेंगे। 21 अप्रैल: इस दिन रमजान ईद पड़ सकती है। वहीं जमात-उल-विदा भी पड़ने वाली है। इसलिए त्रिपुरा, जम्मू-कश्मीर और केरल में बैंक बंद रह सकते हैं। 22 अप्रैल: इस दिन देशभर में ईद मनाई जा सकती है। इसलिए बैंकों में अवकाश रहेगा। 23 अप्रैल: इस दिन रविवार का अवकाश है। 30 अप्रैल: इस दिन भी बैंकों में रविवार की छुट्टी रहेगी।

आरआईएल ने वेंकटचारी श्रीकान्त को बनाया सीएफओ

नई दिल्ली। अरबपति उद्यमी मुकेश अंबानी के नेतृत्व वाली कंपनी रिलायंस इंडस्ट्रीज लिमिटेड (आरआईएल) ने बताया कि उसने श्री वेंकटचारी श्रीकान्त (56) को अपना मुख्य वित्तीय अधिकारी (सीएफओ) बनाया है। कंपनी ने एक प्रेस विज्ञापन में कहा है कि उसके सीएफओ के पद पर लम्बे समय से कार्यरत आलोक अग्रवाल अब उसके चेयरमैन मुकेश अंबानी के वरिष्ठ सलाहकार बनाए जा रहे हैं। विज्ञापन के अनुसार श्री अग्रवाल 65 वर्ष के हो चुके हैं और कंपनी में उनकी 30 साल की सेवा पूरी होने के बाद उन्होंने चेयरमैन के सलाहकार की भूमिका दी जा रही है।

नव नियुक्त सीएफओ श्रीयुत श्रीकान्त कंपनी में 14 साल से कार्यरत हैं और पिछले कुछ समय से श्री अग्रवाल के साथ सीएफओ के काम में उनका कुछ हाथ बंटा रहे थे। आरआईएल में आने से पहले वह दो दशक तक सिटी ग्रुप में विदेश विनिमय, तथा डेविटिवेज (बायदा-विकल्प के अनुबंध) के व्यापार (क्रय-विक्रय का काम) देखते थे।

वहां बाद के दिनों में वे इन बाजारों का काम देखने वाले विभाग के प्रमुख बना दिए गए हैं।

आरआईएल ने विज्ञापन में कहा है, श्रीयुत श्रीकान्त रिलायंस में श्री आलोक अग्रवाल की विरासत को आगे बढ़ाने तथा कंपनी की वृद्धि के भविष्य के अध्येतों की पटकथा लिखने में का अपना सामर्थ्य सिद्ध कर चुके हैं।

वित्त वर्ष 2023 के पहले नौ महीनों में 90 अरब डॉलर का कारोबार दर्ज करने वाली कंपनी ने कहा है कि श्री अग्रवाल जब कंपनी में 30 साल पहले आए थे तो इसका वार्षिक कारोबार 4100 करोड़ रुपए और बैलेंस-शीट (सम्पति और देनदारी का लेखा जोखा) 6100 करोड़ रुपए था। इन तीस वर्षों में चालू वित्त में सितंबर 2022 के अंत तक कंपनी की बैलेंस शीट 260 गुणा बढ़ कर 16.25 लाख करोड़ रुपयों के बराबर थी।

कंपनी वर्ष 2021-22 में 100 अरब डॉलर का वार्षिक कारोबार करने वाली देश की पहली कंपनी बनी थी।

विदेशी मुद्रा भंडार 12.8 अरब डॉलर बढ़कर 572.8 अरब डॉलर पर

मुंबई। विदेशी मुद्रा परिसंपत्ति, स्वर्ण, विशेष आहरण अधिकार (एसडीआर) और अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) के पास आरक्षित निधि में जबरदस्त वृद्धि से 17 मार्च को समाप्त सप्ताह में देश का विदेशी मुद्रा भंडार 12.8 अरब डॉलर की बढ़ोतरी लेकर 572.8 अरब डॉलर पर पहुंच गया जबकि इसके पिछले सप्ताह यह 2.4 अरब डॉलर घटकर 560 अरब डॉलर रहा था। रिजर्व बैंक की ओर से जारी साप्ताहिक आंकड़े के अनुसार, 17 मार्च को समाप्त सप्ताह में विदेशी मुद्रा भंडार के सबसे बड़े घटक विदेशी

सात्विक-चिराग की जोड़ी स्विस ओपन के सेमीफाइनल में

बासेला। सात्विकसाईराज रंकीरेड्डी और चिराग शेठी की भारतीय पुष्य युगल जोड़ी ने तीन गेम तक चले कड़े मुकाबले में डेनमार्क के जेपी बे और लासे मोल्डेडे को हराकर स्विस ओपन सुपर सीरीज 300 बैडमिंटन प्रतियोगिता के सेमीफाइनल में प्रवेश किया। भारतीय जोड़ी ने शुक्रवार की रात को खेले गए मुकाबले में 54 मिनट में 15-21, 21-11, 21-14 से जीत दर्ज की। सात्विक और चिराग का अगला मुकाबला ओंग यू सिन और



टिका है। भारतीय जोड़ी की शुरुआत अच्छी नहीं रही। पहले गेम में एक समय वह केवल 15-16 के स्कोर पर एक अंक से पिछड़ रही थी लेकिन इसके बाद डेनमार्क की जोड़ी ने लगातार छह अंक बनाकर पहला गेम अपने नाम किया। सात्विक और चिराग ने दूसरे गेम में लय हासिल की और इंटरवल तक 11-4 की मजबूत बढ़त बना दी। इसके बाद उन्होंने पीछे मुड़कर नहीं

देखा और दूसरा गेम जीतकर मैच को निर्णायक गेम तक पहुंचा दिया। तीसरे गेम में भी भारतीय जोड़ी ने अच्छा प्रदर्शन किया और इंटरवल तक वह 11-7 से आगे थी। इसके बाद उसने सात अंक की बढ़त बनाई और उसे आखिर तक बरकरार रखकर शान से सेमीफाइनल में जगह बनाई। भारतीय जोड़ी ने इस टूर्नामेंट में अच्छी वापसी की है क्योंकि इससे पहले ऑल इंग्लैंड चैंपियनशिप में उसे पहले दौर में ही बाहर होना पड़ा था।

महिला विश्व मुक्केबाजी चैम्पियनशिप : नीतू और स्वीटी बनी विश्व चैम्पियन

नई दिल्ली। राष्ट्रमंडल खेलों की स्वर्ण पदक विजेता नीतू गंधास (48 किग्रा) और अनुभवी मुक्केबाज स्वीटी बुरा (81 किग्रा) शनिवार को यहां महिला विश्व मुक्केबाजी चैम्पियनशिप में अलग अलग अंदाज में जीत से विश्व चैम्पियन बनीं और इतिहास में अपना नाम दर्ज करा लिया। नीतू ने शानदार प्रदर्शन करते हुए मंगोलिया की लुत्साईखान अलतानसेतसेग को 5-0 से हराकर न्यूनतम वजन वर्ग का स्वर्ण पदक अपने नाम किया। स्टैंडियम में बीजिंग ओलंपिक की कांस्य पदक विजेता और नीतू के आदर्श



विजेत सिंह भी मौजूद थे। स्वीटी ने लाइट हेवीवेट वर्ग में चीन की वांग लिना की चुनौती से पार पाते हुए 4-3 से जीत हासिल की और भारत को दोहरी सफलता दिलायी।

दिन के पहले मुकाबले में भिवानी की 22 वर्षीय मुक्केबाज नीतू ने आक्रामक शुरुआत की, पहले राउंड में वह 5-0 से आगे थी। दूसरे राउंड में उन्होंने सीधे मुक्के जड़े। अलतानसेतसेग ने जब जवाबी हमला किया तो इस भारतीय मुक्केबाज ने अपनी प्रतिद्वंद्वी से अच्छा बचाव किया। दोनों मुक्केबाज करीब होकर खेल रही थी और एक दूसरे को जकड़ रही थी जिसमें दूसरे राउंड के अंत में नीतू पर 'पेल्टी' से अंक कांट लिये गये। दूसरे राउंड में मंगोलियाई मुक्केबाज की मजबूत वापसी के बावजूद नीते इसे 3-2 से अपने हक में करने में सफल रही।

फिर अंतिम तीन मिनट में नीतू ने दूर से शुरुआत की और अपनी रणनीति में बदलाव करते हुए फिर करीब से खेलने लगीं जिसमें अलतानसेतसेग का भी प्रतिद्वंद्वी को जकड़ने के लिये एक अंक काट लिया गया। अंत में भारतीय मुक्केबाज विजेता रहीं। पहले तीन मुकाबले आरएससी (रेफरी द्वारा मुकाबला रोकना) से जीतने वाली नीतू ने पूरे टूर्नामेंट में दबदबे भरा प्रदर्शन किया। इस जीत से 2022 स्टूडेंट्स मेमोरियल में स्वर्ण पदक जीतने वाली नीतू विश्व चैम्पियन खिताब हासिल करने वाली छठी भारतीय मुक्केबाज बनीं।

बैंकिंग संकट का बाजार पर रहेगा असर

मुंबई। विदेशी बाजारों के कमजोर रहाने से बीते सप्ताह करीब एक प्रतिशत की गिरावट में रहे फरेल शेयर बाजार पर अगले सप्ताह अमेरिकी बैंकिंग संकट, फेडरल रिजर्व के नीतिगत दर के आक्रामक रुख समाप्त करने के संकेत, कच्चा तेल, डॉलर इंडेक्स और विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) के रुख का असर रहेगा। बीते सप्ताह बीएसई का तीस शेयरों वाला संवेदी सूचकांक संसेक्स 462.8 अंक अर्थात 0.8 प्रतिशत का गोता लगाकर सप्ताहांत पर 57527.10 अंक और नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) का निफ्टी 155 अंक यानी 0.91 अंक लुढ़ककर 16945.05 अंक पर रहा।

सूचक पर लगाम लगाने का भी संकेत दिया है। अगले सप्ताह इसका असर फरेल बाजार पर देखा जा सकता है। इसके अलावा कच्चे तेल की कीमत, डॉलर सूचकांक एवं एफआईआई के निवेश प्रवाह पर भी निवेशकों की नजर रहेगी। एफआईआई ने पिछले लगातार तीन महीने दिसंबर, जनवरी और फरवरी में बाजार से निवेश निकाल लिए। लेकिन, मार्च में अबतक वह 246.04 करोड़ रुपये के शुद्ध बिक्रवाल रहे हैं। वहीं, फरेल संस्थागत निवेशकों (डीआईआई) का शुद्ध निवेश 25,592.99 करोड़ रुपये रहा। एशियाई बाजार से मिले कमजोर संकेतों के साथ ही फरेल स्तर पर हुयी चौरफा बिकवाली के दबाव में सोमवार को संसेक्स 360.95 अंक टूटकर 57628.95 अंक पर छोटी कंपनियों में भी गिरावट का रुख रहा। सप्ताहांत पर मिडकैप 478.45 अंक टूटकर 23633.56 अंक और स्मॉलकैप 400.74 अंक उतरकर 26767 अंक पर आ गया। विश्वेशकों के अनुसार, बीते सप्ताह अमेरिकी केंद्रीय बैंक फेडरल रिजर्व ने ब्याज दरों में एक बार फिर 0.25 प्रतिशत की वृद्धि कर दी लेकिन बैंकिंग संकट का हवाला देते हुए निकट भविष्य में नीतिगत दरों के आक्रामक

आज का राशिफल

मेघ : आज आपका दिन सामान्य रहेगा। आपको किसी विशेष काम में दूसरे लोगों की मदद भी मिलेगी, साथ ही परिवार के लोग आपके हर फैसले के साथ होंगे। जीवनसाथी के साथ भी बेहतर तालमेल बना रहेगा व आपसे प्रसन्न रहेंगे। वृष : आज समाज में आपको उचित आदर-सम्मान मिलेगा। आपके अच्छे व्यवहार से आपस के लोग खुश रहेंगे। साथ ही आपकी अच्छी छवि निखर कर लोगों के सामने आयेगी। ऑफिस का काम समय पर पूरा हो जायेगा। मिथुन : आज परिवार वालों के साथ धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन कच्चा सकते हैं। आपके मित्रों की संख्या में बढ़ोतरी हो सकती है। अचानक से कोई मददगार आपका अच्छा दोस्त बन सकता है। आर्थिक रूप से आपको लाभ की प्राप्ति होगी। कर्क : आज आपको थोड़ी मेहनत से ही बड़ा मुनाफा होगा। आप जीवनसाथी के साथ डिनर का प्लान बनायेंगे। आप दोनों के बीच नजदीकियां बढ़ेंगी। बच्चे दोस्तों के साथ किसी पिकनिक पर जा सकते हैं। सिंह : आज आप खुद को ऊर्जावान महसूस करेंगे। आपके परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी, जिससे आपको आनंद की अनुभूति होगी। आपकी किसी खास व्यक्ति से मुलाकात हो सकती है। कन्या : आज आप सामाजिक कार्यों में हिस्सा लेना कार्यलय में आपको कोई नया काम मिल सकता है, जिसमें आप अपनी मेहनत से सफल होंगे। परिवार से जुड़े किसी काम के लिए थोड़ी भागदौड़ हो सकती है। तुला : आज आपकी सारी मनोकामना पूरी होगी। कुछ अच्छे लोगों से आपकी मुलाकात दिन को और बेहतर बना देगी। जीवन में तरक्की के नये रास्ते भी खुलेंगे। ऑफिस में आपके काम की तारीफ होगी। बुधक : आज आपको बिजनेस के क्षेत्र में कुछ नए लोगों से मदद मिलेगी। धनु : आज कुछ कामों में आपको अधिक समय लग सकता है, लेकिन काम में सफलता जरूर मिलेगी। किसी की राय आपके लिए कारगर साबित हो सकती है। दूसरों के सामने अपनी बात रखने की पूरी कोशिश करेंगे। मकर : नीक कर रहे लोगों को आज नए प्रोजेक्ट मिल सकता है। आगे चलकर ये प्रोजेक्ट आपको फायदा दिलायेगा। इस राशि के विज्ञान के विद्यार्थियों के लिए आज का दिन ठीक-ठाक रहने वाला है। मेहनत के बल पर ही आपको अपने करियर में सफलता हासिल होगी। कुंभ : आज का दिन आपके लिये बेहद लाभदायक रहेगा। आपको मुड़ काफी अच्छा रहेगा। आपके आत्मविश्वास में भी बढ़ोतरी होगी। आपको तरक्की के कुछ नये साधन मिलेंगे। आपको बड़े-बड़े लोगों का आशीर्वाद प्राप्त होगा। मीन : आज आपकी कुछ महत्वपूर्ण लोगों से मुलाकात हो सकती है। सरकारी नौकरी की तैयारी कर रहे स्टूडेंट्स के लिए आज का दिन अनुकूल रहेगा। बचपन के किसी दोस्त से संपर्क हो सकता सकता है।

चाय से जुड़े इन भ्रमों में नहीं हैं कोई सच, जानिए क्या है हकीकत

चाय एक लोकप्रिय पेय है और इसका सेवन शरीर को ऊर्जा देने के साथ ही मन को सुकून देने में मदद करता है। हालांकि, बाजार में चाय की वैरायटी के बढ़ने के साथ ही लोगों के मन में इससे जुड़े कई भ्रम घर करते जा रहे हैं, जबकि इनकी सच्चाई कुछ अलग ही है। चलिए आज हम आपको चाय से जुड़े कुछ ऐसे ही भ्रमों और उनकी सच्चाई के बारे में बताते हैं।



भ्रम- चायपत्ती की शोल्फ लाइफ नहीं होती है

यह सिर्फ एक भ्रम है कि चायपत्ती की शोल्फ लाइफ नहीं होती है। सच तो यह है कि हर निर्मित उत्पाद की एक्सपायरी डेट होती है। आमतौर पर चायपत्ती की शोल्फ लाइफ 6 से 8 महीने होती है। एक अध्ययन के अनुसार, चायपत्ती के एक्सपायरी होने के बाद इसके कैटेचिन का स्तर 32 प्रतिशत कम हो गया, जिससे यह कम खाने योग्य और स्वास्थ्य के लिए असुरक्षित हो गई।

भ्रम- ग्रीन टी पीने से वजन कम होता है

बहुत से लोगों का ऐसा मानना है कि ग्रीन टी पीने से वजन कम होता है, लेकिन यह सिर्फ एक भ्रम से ज्यादा और कुछ नहीं है। भले ही ग्रीन टी में मौजूद पोषक तत्व मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने और फैट बर्न करने में मदद करते हैं, लेकिन इसका मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि सिर्फ ग्रीन टी पीने से ही वजन कम होने लगता है। इसके साथ आपको अपनी डाइट और एक्सरसाइज पर भी पूरा ध्यान देना होगा।

भ्रम- टी बैग खुली चायपत्ती जितने ही अच्छे होते हैं

शाब्दिक यह सबसे आम भ्रम है कि टी बैग खुली चायपत्ती जितने ही अच्छे होते हैं, लेकिन ऐसा नहीं है। टी बैग उतने स्वास्थ्यवर्धक नहीं

भ्रम- चाय में दूध मिलाने से इसके फायदे बेअसर हो सकते हैं

इस सूची में एक और लोकप्रिय गलत धारणा यह है कि दूध चाय के स्वास्थ्य लाभों को खराब कर सकता है, जबकि ऐसा कुछ नहीं है। दूध कैल्शियम, पोटेशियम और विटामिन-बी 2 और बी 12 से भरपूर होता है, जो चाय के पोषक तत्वों को हटाने के बजाय इसके मूल लाभों में और इजाफा करता है। जर्नल ऑफ एपीकल्टर एंड फूड केमिस्ट्री के मुताबिक, चायपत्ती की कैटेचिन मात्रा दूध के साथ या दूध के बिना समान रहती है।

भ्रम- गर्मी के दिनों में चाय पीना हानिकारक होता है

जिन लोगों को यह मानना है कि गर्मी के दिनों में चाय पीना हानिकारक होता है तो आपको बता दें कि ऐसा नहीं है। गर्मी और मानसून से लेकर पतझड़, सर्दी और वसंत तक चाय का सेवन हर मौसम के दौरान किया जा सकता है। गर्मियों के दौरान एक गरम कप चाय का सेवन करने से पसीना ज्यादा आता है, जिससे शरीर को तेजी से ठंडा होने में मदद मिलती है।

शाकुंतलम का नया पोस्टर हुआ आउट, सामंथा की खूबसूरती देख दीवाने हुए फैस

साउथ इंडस्ट्री की मोस्ट पॉपुलर एक्ट्रेस सामंथा रूथ प्रभु को कौन नहीं जानता। सामंथा रूथ प्रभु प्रेजेंट में अपनी अगली फिल्म शाकुंतलम के प्रमोशन में बिजी हैं, जो 14 अप्रैल, 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। जब से एक्ट्रेस ने फिल्म से अपना पहला लुक शेयर किया है, फैस बड़े पैरों पर उनको देखने के लिए बेहद एक्साइटेड हैं। इन सबके बीच सामंथा रूथ प्रभु ने हाल ही में शाकुंतलम का एक और पोस्टर पोस्ट किया है, जिसमें वह बेहद खूबसूरत नजर आ रही हैं। ऑन अप्रिलवी लिमिबिओ ट्रेलर आफ शाकुंतलम की दुनिया में आपका स्वागत बता दें कि, सामंथा रूथ प्रभु ने इंस्टाग्राम पर अपनी



फिल्म के नए पोस्टर को शेयर किया और लिखा हम तैयार हैं। वास्तव में इस बार वास्तव में तैयार हैं। और सिनेमाघरों में आप सभी से मिलने और शाकुंतलम ऑन अप्रिलवी लिमिबिओ ट्रेलर आफ शाकुंतलम की दुनिया में आपका स्वागत करने के लिए बहुत उत्साहित हैं।

शब्द सामर्थ्य- 15

बाएँ से दाएँ :	गौरवा 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. अग्नि, पावक 21. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने बाजी 24. भैया को संत से 8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी 10. पत्नी 25. पांच से छोटी एक विषम संख्या 26. हाथ्य, कल्ल. ऊपर से नीचे	बाजौगर, जादू का खेल दिखाने वाला 4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांदा की प्रेमिका 5. मार-काट, खून-कल्ल 7. भूमि, जमीन, भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संतों के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पधारना, आना 20. धूप-दीप से पूजा 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर.
----------------	---	---

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 014 का हल

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

स्वा द सा म ना कै दी
व ख ल ना य क वा
लं प ट ना क क ट ना
बी प ना डी प
अ ट प टा शा न
स ह यो र ति
ह म द र व द र
म क र सी ल
त क्षा द वा खा ना

सू-दोक्- 15

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

नियम
1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9 वर्गों का एक खंड बनाता है।
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।
3. बाएँ से दाएँ और ऊपर से नीचे के प्रत्येक काल्प, काल्प और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

सू-दोक् क्र.014 का हल

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