संपादकीय

सेहत का महामंत्र

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने राष्ट्रीय खेल दिवस के मौके पर 'फिट इंडिया अभियान' की शुरुआत करते हुए सभी को स्वस्थ रहने का संदेश दिया है। ऐसी एक चेतना सदी की शुरुआत से ही देश में खुद-बखुद फैल रही है। स्वयं प्रधानमंत्री के हस्तक्षेप से इसमें नया जोश आ सकता है। अपने वक्त व्य में प्रधानमंत्री ने फिटनेस को स्वस्थ और समृद्ध जीवन की जरूरी शर्त बताया। आज कई जानलेवा बीमारियां लाइफस्टाइल डिसऑर्डर्स की वजह से हो रही हैं, जिन्हें हम अपने रहन-सहन में बदलाव करके नियंत्रित कर सकते हैं। फिट इंडिया का विस्तार खेलों के दायरे से आगे आम लोगों तक करना होगा। 'शरीरमाद्यम खलु धर्म साधनम' और 'तंदुरुस्ती हजार नियामत' हमारी संस्कृति के मूलमंत्र रहे हैं।

हमें फिटनेस को अपने परिवार, समाज और देश की सफलता का मानक बनाना होगा। 'मैं फिट तो इंडिया फिट' और 'बॉडी फिट तो माइंड फिट' भी इसके लिए अच्छे सूत्र साबित हो सकते हैं। इस अभियान का उद्देश्य लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनाना है और भारत सरकार के खेल मंत्रालय के अलावा, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, पंचायती राज मंत्रालय तथा ग्रामीण विकास मंत्रालय आपसी तालमेल से इसमें अहम भूमिका निभाएंगे। सामाजिक-आर्थिक विकास के आधुनिक मॉडल ने जीवन में सुविधाएं बढ़ाई हैं लेकिन मनुष्य के स्वास्थ्य पर भारी संकट भी पैदा कर दिया है। कॉर्डियोवैस्कुलर बीमारियों, मनोरोगों और कुछ कैंसरों की जड़ भी रहन-सहन के तरीकों में खोजी गई है। इनसे बचाव के लिए लोग व्यायाम, खाने-पीने में संयम और अन्य शारीरिक गतिविधियों पर जोर दे रहे हैं लेकिन दुर्भाग्यवश भारत इस मामले में काफी पीछे है।

पता चला है कि महज 10 प्रतिशत भारतीय ही कसरत करते हैं। हर दो में से एक भारतीय शारीरिक रूप से कम सक्रिय है। लोगों का समय टीवी देखने में ज्यादा गुजरता है। भारतीय चिकित्सा संघ के एक अध्ययन के मुताबिक भारत में 3.52 करोड़ भारतीय स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर कोई शारीरिक गतिविधि नहीं करते। 70 फीसदी युवा रोज व्यायाम नहीं करते और 62.5 प्रतिशत अपने खानपान पर ध्यान नहीं देते। जाहिर है, अगर देश को फिट रखना है तो यह मिजाज बदलना होगा। फिटनेस को एक अभियान का रूप देने के लिए स्कूल-कॉलेजों और सरकारी, गैर सरकारी, सभी तरह के संस्थानों को आगे आना होगा। स्कूलों में तो खेलकूद प्रायः अनिवार्य है लेकिन कॉलेजों-विश्वविद्यालयों में इसे और बढ़ावा देने की जरूरत है। दफ्तरों और कारखानों को अपनी कार्यप्रणाली निर्धारित करते हुए फिटनेस के फैक्टर को ध्यान में रखना होगा। कुछ निजी संस्थानों में जिम और खेलकूद की व्यवस्था है, पर उनमें लोगों की भागीदारी बहुत मामूली है। सरकार इसके लिए कोई आदेशात्मक व्यवस्था बनाए, इससे पहले लोगों को अपने स्तर पर चौकस होना होगा।

चार साल में रेलवे ने तत्काल टिकटों से 25,000 करोड़ से अधिक की कमाई की

नई दिल्ली (आरएनएस)। तत्काल टिकट बुक कराने वाले यात्रियों से रेलवे ने गत चार साल में 25,392 करोड़ रुपये की कमाई की है। यह जानकारी सूचना के अधिकार (आरटीआई) के तहत मिली है।

रेलवे ने वर्ष 2016 से 2019 के बीच तत्काल कोटे से 21,530 करोड़ रुपये की कमाई की। वहीं 3,862 करोड़ रुपये की अतिरिक्त आय प्रीमियम तत्काल टिकटों से हुई है।

तत्काल टिकट बुकिंग सेवा 1997 में चुनिंदा रेलगाड़ियों में शुरू की गई थी। इसका मकसद अचानक यात्रा करने वाले यात्रियों को सुविधा देना था। वर्ष 2004 में तत्काल टिकट बुकिंग सेवा का विस्तार पूरे देश में किया गया। तत्काल टिकट के तहत द्वितीय श्रेणी में मूल किराये से 10 फीसदी अतिरिक्त वसूला जाता है, जबकि बाकी अन्य श्रेणियों में यह राशि मूल किराये की 30 फीसदी है। हालांकि, इस शुल्क में भी न्यूनतम और अधिकतम सीमा तय की गई है।

प्रीमियम तत्काल सेवा 2014 में शुरू की गई थी और 50 फीसदी तत्काल कोटे की सीटों की बुकिंग इसके तहत डायनेमिक किराया प्रणाली (सीट उपलब्धता के आधार पर कीमत) से होती है।

तेजिंदर पाल तूर ने चेक गणराज्य में गोला फेंक में जीता सिल्वर

नई दिल्ली। एशियाई खेलों के स्वर्ण पदक विजेता गोला फेंक ऐथलीट तेजिंदर पाल सिंह तूर ने चेक गणराज्य में जारी ऐथलेटिक्स चैंपियनशिप में सिल्वर पदक अपने नाम कर लिया। भारतीय ऐथलेटिक्स महासंघ (एएफआई) की आधिकारिक ट्विटर पर जारी जानकारी के मुताबिक, अर्जुन अवॉर्डी तेजिंदर ने अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए 20.09 मीटर का थ्रो किया।

तेजिंदर ने इससे पहले 19.09, 19.15, 19.87 और 19.75 मीटर का थ्रो किया था। भाला फेंक ऐथलीट शिवपाल सिंह ने भी इसी टूर्नमेंट में अपना स्वर्ण पदक जीता। लगभग एक महीने के बाद लौट रहे शिवपाल ने 81.36 मीटर के थ्रो के साथ पहला स्थान हासिल किया। एशियाई रजत पदक विजेता शिवपाल विश्व चैंपियनशिप के लिए पहले ही क्वॉलिफाइ कर चुके हैं।

उनके अलावा विपिन कसाना ने 80.13 मीटर थ्रो के साथ रजत पदक जीता। महिलाओं में अनु रानी 60.87 मीटर के थ्रो के साथ दूसरे नंबर पर रहीं। जापान की हरुका कितागुची 61.94 मीटर के थ्रो के साथ पहले स्थान पर रहीं।

अगरबत्ती के आयात पर प्रतिबंध, लाइसेंस का नियंत्रण लागू

नई दिल्ली (आरएनएस)। केंद्र सरकार ने देश में अगरबत्ती और इससे जुड़े अन्य उत्पादों के आयात पर शनिवार को रोक लगा दी। इसकी प्रमुख वजह इनका चीन और वियतनाम जैसे देशों से आयात बहुत अधिक बढ़ना है। अब इन उत्पादों के आयातकों को आयात के लिए सरकार से लाइसेंस लेना होगा।

विदेश व्यापार महानिदेशालय ने एक अधिसूचना में कहा, 'अगरबत्ती और अन्य खुशबूदार जलाने योग्य पदार्थों की आयात नीति को संशोधित कर मुक्त से प्रतिबंधित कर दिया गया है।' इसके अलावा, कमरे इत्यादि को सुगन्धित करने में उपयोग होने वाले अन्य पदार्थों को भी प्रतिबंधित किया गया है। इनका आयात 2017-18 में 75.1 लाख डॉलर का था, जो 2018-19 में बढ़कर 1.23 करोड़ डॉलर हो गया। इसी तरह अगरबत्ती एवं अन्य सुगन्धित पदार्थों का आयात चालू वित्त वर्ष की अप्रैल-जून तिमाही में 1.77 करोड़ डॉलर रहा।

फिर सड़कों पर दौड़ेगा बजाज चेतक

नईदिल्ली (आरएनएस)। एक दौर था जब भारत में चेतक स्कूटर मध्यम वर्गीय लोगों की सवारी हुआ करता था। उसी दौर की यादों को ताजा करते हुए भारतीय सड़कों पर टू-व्हीलर कंपनी बजाज अपने सुपरहिट स्कूटर चेतक को फिर से लांच कर सकती है। चेतक वही स्कूटर है जो लंबे समय तक भारतीय सड़कों पर राज कर चुका है। इस बार स्कूटर के बाजार के ट्रेंड के मुताबिक ऑटो गियर वाला होने की संभावना ज्यादा है। बजाज ऑटो ने अपने स्कूटर ब्रांड चेतक को दोबारा रजिस्टर कराया था, तभी से चेतक के आने की खबरें हैं। खबर यह भी है कि स्कूटर का नया अवतार ई-स्कूटर के रूप में हो सकता है।

स्कूटर्स की बढ़ती डिमांड को देखते हुए बजाज एक बार फिर इस सेगमेंट में वापसी की तैयारी में है और वह भी इलेक्ट्रिक स्कूटर के साथ। यह स्कूटर बजाज ऑटो के इलेक्ट्रिक डिविजन बजाज अर्बनाइट के जरिये बाजार में उतारा जाएगा। बजाज अर्बनाइट स्कूटर को देश में टेस्टिंग के दौरान कई बार देखा गया है। हाल में भी इस स्कूटर

की टेस्टिंग के दौरान की कुछ तस्वीरें और विडियो ऑनलाइन लीक हुए हैं। यह स्कूटर को सितंबर 2019 में लॉन्च करने की तैयारी है। हालांकि, लॉन्च डेट अभी रिवील नहीं की गई है। बजाज के नए इलेक्ट्रिक स्कूटर की ज्यादा जानकारी सामने नहीं आई है, लेकिन ऐसी संभावना है कि इसकी स्टाइलिंग कुछ हद तक कंपनी के पुराने स्कूटर जैसी होगी, जो रेट्रो लुक वाले स्कूटर्स की याद दिलाएगा।

रसोई गैस की कीमतों में हुई बढ़ोतरी

नईदिल्ली (आरएनएस)। तेल विपणन कंपनियों ने रविवार से बिना सब्सिडी वाले घरेलू रसोई गैस सिलेंडर की कीमत 15.50 रुपये बढ़ा दी है। देश की सबसे बड़ी तेल विपणन कंपनी इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन की वेबसाइट के अनुसार, राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में आज से बिना सब्सिडी वाले 14.2 किलोग्राम का रसोई गैस सिलेंडर 590 रुपये का मिलेगा। अगस्त में इसकी कीमत 574.50 रुपये थी। दो महीने कीमतों में लगातार कमी के बाद यह वृद्धि की गयी है। कोलकाता में बिना सब्सिडी वाला सिलेंडर अब 601 रुपये की बजाय 616.50 रुपये, मुम्बई में 546.50 रुपये की बाजय 562 रुपये और चेन्नई में 590.50 रुपये की बजाय 606.50 रुपये में मिलेगा। बता दें कि पिछले दो महीनों से कीमतें लगातार गिर रही थीं।

अगस्त में बिना सब्सिडी वाली रसोई गैस सिलिंडर की कीमत 62.50 रुपये कम की गई थी। उपभोक्ताओं को अगस्त में 14.2 किलो का सब्सिडी वाला गैस सिलिंडर लेने के लिए 574.50 रुपये का भुगतान करना पड़ता था।

अगस्त में मारुति की बिक्री 33 प्रतिशत घटकर 1,06,413 इकाई पर

नईदिल्ली (आरएनएस)। देश की सबसे बड़ी कार कंपनी मारुति सुजुकी इंडिया की बिक्री अगस्त महीने में 32.7 प्रतिशत घटकर 1,06,413 वाहन रह गई। इससे पिछले साल के समान महीने में कंपनी की बिक्री 1,58,189 इकाई रही थी। कंपनी ने बयान में कहा कि अगस्त में उसकी घरेलू बाजार में बिक्री 34.3 प्रतिशत घटकर 97,061 इकाई रह गई, जो अगस्त, 2018 में 1,47,700 इकाई थी। कंपनी की मिनी कारों आल्टो और वैगल आर की बिक्री इस दौरान 71.8 प्रतिशत घटकर 10,123 वाहन रह गई। एक साल पहले समान महीने में यह आंकड़ा 35,895 इकाई का था। इसी तरह कॉम्पैक्ट वाहन खंड में कंपनी की बिक्री 23.9 प्रतिशत घटकर 54,274 इकाई रह गई, जो अगस्त, 2018 में 71,364 इकाई थी। इस खंड में स्विफ्ट, सेलेरियो, इग्निस, बलेनो

और डिजाइर गाड़ियां आती हैं। कंपनी की मध्यम आकार की कार सियाज की बिक्री भी भारी गिरावट के साथ 1,596 इकाई पर आ गई। पिछले साल समान महीने में इसकी बिक्री 7,002 इकाई रही थी। हालांकि, समीक्षाधीन अवधि में कंपनी के यूटिलिटी वाहनों विटारा ब्रेजा, एस क्रॉस और अर्टिगा की बिक्री 3.1 प्रतिशत बढ़कर 18,522 इकाई पर पहुंच गई, जो एक साल पहले समान महीने में 17,971 इकाई थी। अगस्त में कंपनी का निर्यात 10.8 प्रतिशत घटकर 9,352 इकाई रह गया, जो एक साल पहले समान महीने में 10,489 इकाई था।

यशस्विनी देसवाल का गोल्ड पर निशाना, भारत को मिला 9वां ओलिंपिक कोटा

रियो डी जनेरियो। यशस्विनी देसवाल ने यहां आईएसएसएफ विश्व कप में शनिवार को महिलाओं की 10 मीटर एयर पिस्टल स्पर्धा में गोल्ड मेडल जीतकर भारत को 9वां ओलिंपिक कोटा दिलाया। पूर्व जूनियर विश्व चैंपियन 22 बरस की यशस्विनी ने 8 महिलाओं के फाइनल में 236.7 का स्कोर करके पीला तमगा जीता। इससे पहले, अभिषेक वर्मा, सौरभ चौधरी, संजीव राजपूत और ईलावेनिल वालारिवन इस प्रतियोगिता में पदक जीत चुके हैं।

दुनिया की नंबर एक यूक्रेन की ओलेना कोस्तेविच को रजत और सर्बिया की जेसमिना मिलावोनोविच को ब्रॉन्ज मेडल पदक मिला। अन्नु राज सिंह और श्वेता सिंह फाइनल में जगह नहीं बना सकी थीं, जबकि मनु भाकर ने न्यूनतम क्वॉलिफिकेशन स्कोर में 580 का स्कोर किया।

इससे पहले पुरुष शूटर संजीव राजपूत ने इसी टूर्नमेंट में पुरुषों के 50 मीटर राइफल 3 पोजिशन स्पर्धा में रजत पदक अपने नाम किया था। इस पदक के साथ ही संजीव ने इस स्पर्धा में भारत के लिए ओलिंपिक कोटा भी हासिल किया। अगले साल तोक्यो में होने वाले ओलिंपिक के लिए कोटा हासिल करने वाले 38 वर्षीय संजीव 8वें भारतीय निशानेबाज रहे।

संजीव ने कुल 462 अंक हासिल किए और बेहद करीबी मुकाबले में 0.2 अंकों से स्वर्ण पदक हासिल करने से चूक गए। क्रोएशिया के पीटर गोरसा ने 462.2 अंकों के साथ सोना जीता। चीन के चांगहॉन्ग झांग ने 449.2 अंकों के साथ कांस्य पदक पर कब्जा किया।

ग्राहकी से सोना चांदी में मजबूती

नईदिल्ली (आरएनएस)। सप्ताहांत सोना तथा चांदी में ग्राहकी सुधार से हाजिर भाव तेजी लिए बताए गए। बीते सप्ताह में सोने के भाव में लगभग 95 रुपये प्रति 10 ग्राम ऊंचे बोले गए वहीं चांदी में 2075 रुपये की तेजी दर्ज की गई। कारोबार की शुरुआत में सोमवार को सोना 38225 रुपये पर खुलने के बाद शनिवार को 38320 रुपये प्रति दस ग्राम होकर थमा। चांदी में व्यापार की शुरुआत 44975 रुपये पर हुई वहीं अंतिम दिन सौदे 47050 रुपये के स्तर हुए।

चिवड़ा बनाने की विधि ...

आवश्यक सामग्री :

5 सर्विंग्स, 250 ग्राम पतली पोहा (फ्लेट राइस), 250 ग्राम थिक पोहा, 200 ग्राम ग्राउंडनट्स, 100 ग्राम चना दाल (रोस्टेड), लीव्स करी, 5-6 हरी मिर्च, 10-12 लहसुन कलिया, 200 ग्राम स्पाइसी सेव (बेसन सेव), 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1, छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 2 छोटा चम्मच चिवड़ा पाउडर , स्वादानुसार नमक, 1 छोटा चम्मच चीनी, तलने के लिए तेल

चिवड़ा बनाने की विधि :

चिवड़ा बनाने के लिए सबसे पहले कढ़ाई में थोड़ा ज़ादा आयल गरम करें और उसमे जो थिक पोहा है उसको डीप फ्राई कर लें निकाल ले.उसी आयल में ग्राउंडनट्स भी फ्राई कर के रखलेइसके बाद एक बड़े बर्तन (वेसल) में हाफ बड़ी चम्मच आयल डाले और जब वह

गरम तो जाये उसमे 1 छोटा चम्मच हल्दी डाले और अब जो पतली पोहा वह इसमें डाले और स्लो गैस में हलके हाथों से हिलाते रहे। जब चिवड़ा थोड़ा स्टिफ हो जाये तो उसको थाली में अलग से निकाल ले।अब इसी बर्तन में दो बड़ी चम्मच आयल डाले उसमे हरी मिर्च लहसुन उससे थोड़ा छिलके के सात ही क्रश कर ले। और आयल में डालके भुनले और करी पत्ता डाल दें अब रोस्टेड चना दाल लाल मिर्च पाउडर चिवड़ा पाउडर और नमक डालके जल्दी से मिक्स कर के दोनों टाइप के पोहे इसमें मिला कर लें।

शब्द सामर्थ्य- 73

बाएं से दाएं

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. हृदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबार्दी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अहेरी 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 72 का हल

चु	स्त		मु		सं	स्था	न	
ग		म	र्दा	न	गी		त	म
ली	प	ना			त	न		
	ना	ना					ज	
मा	ह		रा		सा	ज	न	
न		स	ह	दे	व		म	द
व		म		व	न	ज		ल
ता	क	त	व	र		मी		द
	ल	ल	क		क	र	त	ल

सू-दोकू- 73

		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. खाएं 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.72 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

आज का राशिफल

मेषः- काफी समय से चले आ रहे कानूनी विवाद और झगड़े आज खत्म होंगे। अच्छे लोग आपको प्रेरणा देंगे जिससे आपको खुशी का अहसास होगा।

वृषभः- आज आप पूरे उत्साह से जो भी काम करेंगे उसमें निश्चित रूप से कामयाबी मिलने की संभावना है। दोपहर बाद सभी काम बनते नजर आएंगे।

मिथुनः- वित्तीय मामलों से जुड़े फैसले आज ले सकते हैं। आगे के दो तीन दिनों में आपके पास समय की कमी रहेगी। घर में किसी शुभ कार्य की बातचीत हो सकती है।

कर्कः- आपमें से कुछ लोगों का दिल आध्यात्म और मेडिटेशन में लगेगा। किसी धार्मिक स्थान की यात्रा पर जा सकते हैं। किसी बौद्धिक काम में आपको कामयाबी मिलेगी।

सिंहः- जीवनसाथी का पूरा सहयोग आपके साथ है इसलिए अगर ऑफिस में ज्यादा मेहनत करनी पड़े तो घरवालों की ओर से परेशान होने की जरूरत नहीं।

कन्याः- रचनात्मक कामों में रुचि बढ़ेगी। इधर-उधर की बातों के बजाए अपनी रुचि को आगे बढ़ाने के बारे में सोचेंगे तो उसके जरिए थोड़ा बहुत पैसा कमाने के भी अवसर मिल सकते हैं।

तुलाः- घर में सभी लोगों का स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। दिल और दिमाग के संतुलन से सफलता मिलेगी। अकाउंटस की फाइलों को तैयार रखें। कभी भी जरूरत पड़ सकती है।

वृश्चिकः- अपने आइडियाज को प्रयोग करने का मौका मिल सकता है। राजनीति में रुचि बढ़ सकती है। किसी खास शख्स के कारण शाम के समय थोड़ी जेब ढीली हो सकती है ।

धनुः- ऑफिस में आज आपको बहुत काम करना होगा। भाग दौड़ करने के बाद उसका फायदा जरूर मिलेगा। अपनी प्रतिभा पर भरोसा रखें और यह याद रखे कि कुछ कर दिखाने के लिए ज्यादा तामझाम की जरूरत नहीं होती। मकरः- घर के रोजमर्रा के काम निपटाने में दिन का अधिकांश हिस्सा निकल जाएगा लेकिन एक बार आप अपने कामों को एक के बाद एक निपटाने लगेंगे तो अन्त में काफी संतुष्टि मिलेगी। याद रखिए संतुष्टि पाना सबसे बड़ी उपलब्धि है। कानूनी कागजातों पर दस्तखत करने से पहले सावधानी के तौर पर उन्हे पढ़ लेना जरूरी होगा।

कुंभः- सुबह से ही आपको किसी शुभ समाचार का इंतजार रहेगा। आसपास की यात्रा करनी पड़ सकती है। नए लोगों से मेलजोल बढ़ाना आपके लिए फायदेमंद होगा।

मीनः- दिन धीमी गति से शुरू होगा। सुबह आप जिन बातों को लेकर थोड़े परेशान रहेंगे, दोपहर में वही आपको खुशी देगी। ऑफिस में अपनी जगह बनाने के लिए सूझबूझ से काम लेना होगा।