संपादकीय

कैंसर से जंग

विश्व स्वास्थ्य संगठन की वह रिपोर्ट चौंकाती है कि हर दस भारतीयों में से एक व्यक्ति को कैंसर का खतरा है। साथ ही हर पंद्रह पीड़ित व्यक्ति यों में से एक की कैंसर से मरने की संभावना है। यह चिंता तब भयावह लगती है जब डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट बताती है कि वर्ष?2040 तक विकासशील देशों में कैंसर का खतरा 81 फीसदी तक बढ़ जायेगा। नि:संदेह चिकित्सा विज्ञान व शोध की उन्नति के बाद तमाम महामारियां तो नियंत्रित हुई हैं मगर कैंसर का दैत्य अट्टहास करने लगा है। यह समस्या तमाम विकासशील देशों की है। हालांकि, अब समय बदला है और कैंसर को मौत का अंतिम संदेश मान लेने की धारणा बदली है, मगर दुश्वारियां कम नहीं हुई हैं। दरअसल, देश में कैंसर को लेकर पर्याप्त जागरूकता का अभाव है। लोग इसे बताने में सकुचाते हैं और बड़ी संख्या में लोग तब डॉक्टरों के पास जाते हैं, जब अंतिम स्टेज का कैंसर होता है। विडंबना यह है कि इस रोग का कोई अंतिम कारगर इलाज व टीका ईजाद नहीं हुआ है। रोग से ज्यादा यह भय रोगियों को मारता है कि उसे कैंसर हो गया है और वह नहीं बचेगा। मगर संपन्न लोगों तथा उन मरीजों ने हौसलों से कैंसर की जंग जीती है, जिनके परिजन मजबूती से उनके साथ खड़े रहे। अब कैंसर से व्यक्ति सीधे मौत के मुंह में नहीं समाता, उपचार से उसकी कुछ उम्र जरूर बढ़ती है। कह सकते हैं कि कैंसर पूरी तरह से लाइलाज रोग नहीं रहा। मगर चिंता की बात है कि वर्ष 2018 में कैंसर के जो ग्यारह लाख मामले प्रकाश में आए थे, उनमें से आठ लाख लोगों का जीवन नहीं बचाया जा सका। विडंबना यह है कि निजी अस्पतालों में यह इलाज बहुत महंगा है और सरकारी अस्पतालों में पर्याप्त सुविधाएं नहीं हैं। पंजाब से हाल ही में आए आंकड़ों ने चिंता बढ़ाई है कि वहां हर साल कैंसर के 7500 नए मरीज सामने आ रहे हैं। हर एक लाख लोगों पर नब्बे लोग कैंसर से पीड़ित हैं। जहां लोगों में जागरूकता का अभाव है, वहीं लोग शर्म व डर के चलते समय से सामने नहीं आते। नि:संदेह व्यक्ति यदि ठान ले तो वह कैंसर का मुकाबला हिम्मत से कर सकता है। कहीं न कहीं कैंसर हमारी जीवनशैली की भी देन है। डॉक्टरों के अनुसार करीब चालीस फीसदी कैंसर की वजह तंबाकू का सेवन है। यूं तो कैंसर बढ़ती उम्र की बीमारी कही जाती है, मगर अब ये युवाओं में तेजी से फैल रही है। जिन्होंने अज्ञानतावश अपने खानपान में छोटी उम्र के दौरान ही तंबाकू को शामिल कर लिया। दरअसल, अमेरिका व यूरोपीय देशों में तंबाकू का सेवन रोकने के लिए कठोर कदम उठाये गए हैं। जिसके चलते तंबाकू जनित कैंसर के मामलों में कमी आई है। चिकित्सकों का मानना है कि कैंसर के ज्यादा मामले सामने आने की बड़ी वजह लंबाई के मुकाबले मोटापे का बढ़ना, व्यक्ति की जीवन प्रत्याशा बढ़ना तथा कैंसर जांच की सुविधाएं उपलब्ध हो पाना है।

अब मनमानी कीमतों पर दवा बेचने वाली कंपनियों पर होगी सख्त कार्रवाई

नई दिल्ली (आरएनएस)। कीमत नियंत्रण के नियमों का पालन नहीं करने और मनमाफिक कीमतों पर दवाएं बेचने वाली दवा कंपनियों पर सरकार सख्त कार्रवाइ करेगी।

नैशनल फार्मास्यूटिकल प्राइसिंग अथॉरिटी उन कंपनियों पर नजर रखने का विचार कर रही है, जो कीमत नियंत्रण के कायदे-कानून का पालन नहीं कर रही हैं और उत्पादन तथा प्राइसिंग से जुड़े आकंड़े जमा करने या कारण बताओ नोटिस का जवाब देने से इनकार कर रही हैं। एक आधिकारिक सूत्र ने कहा कि ऐसी डिफॉल्टर्स कंपनियों को डिमांड नोटिस भेजा जाएगा और जुर्माने के साथ ओवरचार्ज अमाउंट वसूलने के लिए उनके मामलों को कलेक्टर के पास भेजा जाएगा।

उन्होंने कहा कि ओवरचार्जिंग से जुड़े दिशा-निर्देशों में बदलाव का प्रस्ताव हाल में नैशनल फार्मास्युटिकल प्राइसिंग अथॉरिटी (एनपीपीए) की बैठक के दौरान लाया गया था और दिशा-निर्देशों में जरूरी बदलावों को शामिल करने का फैसला लिया गया। सरकार का यह कदम ऐसे वक्त में आया है, जब कई दवा कंपनियां उत्पादन के आंकड़े उपलब्ध नहीं करा रही हैं या दवाओं की कीमत खुद तय करने पर विनियामक द्वारा जारी किए गए कारण बताओ नोटिस का जवाब नहीं दे रही हैं।

विनियामक ने हाल में 200 से अधिक मामलों की जांच की है और इस तरह की गड़बड़ियां पकड़ी हैं। एनपीपीए ने कंपनियों द्वारा प्रस्तुत आंकड़ों और जीएसटी रेकॉर्ड तथा रिटर्न के तहत दर्ज कराए गए आंकड़ों को कानून के तहत मान्य करने के लिए कहा है।

दस मार्च से 6 दिन के लिए फिर ठप रहेंगी बैंक सेवाएं

नईदिल्ली (आरएनएस)। अगर आपने होली के त्यौहार के लिए बैंक से पैसे निकालने का सोच रहे हैं तो इसमें कोई देरी न करें क्योंकि होली के दिन के बाद बैंक लगातार कई दिन तक बंद रहने वाले हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि अगले महीने लगातार छह दिनों तक देश में बैंक बंद रह सकते हैं।

11 मार्च से बैंक यूनियनों ने तीन दिन की हड़ताल की घोषणा की है। यानी 11 मार्च, 12 मार्च और 13 मार्च 2020 को हड़ताल के चलते बैंक बंद रह सकते हैं। जानकारी के लिए आपको बता दें कि 10 मार्च को होली के त्योहार के अवसर पर बैंक बंद होंगे। वहीं 14 मार्च को माह का दूसरा शनिवार है और 15 मार्च को रविवार को, इसलिए उस दिन भी आप बैंक का कोई कामकाज नहीं कर पाएंगे। बैंक कर्मचारियों की देशव्यापी हड़ताल के चलते सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों में नकदी जमा और निकासी, चेक क्लीरेंस और कर्ज वितरण जैसी विभिन्न सेवाएं प्रभावित रह सकती हैं। बैंक कर्मचारियों के संगठन वेतन वृद्धि की मांग को लेकर हड़ताल पर रहेंगे। बता दें कि इससे पहले भी 31 जनवरी 2020 और एक फरवरी 2020 को बजट पेश होने के दिन भी बैंकों में हड़ताल थी।

अप्रैल-जनवरी के दौरान 12 प्रमुख बंदरगाहों ने 5,857 लाख टन माल की ढुलाई की

नयी दिल्ली (आरएनएस)। देश के प्रमुख 12 प्रमुख बंदगाहों पर माल की ढुलाई चालू वित्त वर्ष के पहले 10 माह यानी अप्रैल से जनवरी के दौरान 1.14 प्रतिशत बढ़कर 5,857.2 लाख टन पर पहुंच गयी। भारतीय बंदरगाह संगठन (आईपीए) ने इसकी जानकारी दी। इन बंदरगाहों ने पिछले साल की समान अवधि में 5,791 लाख टन माल की ढुलाई की थी।इन प्रमुख 12 बंदरगाहों में दीनदयाल (पूर्ववर्ती कांडला), मुंबई, जेएनपीटी, मोर्मुगाव, न्यू मेंगलूर, कोचिन, चेन्नई, कमरजार (पूर्ववर्ती एन्नोर), वी.ओ. चिदंबरनार, विशाखापत्तनम, पारादीप और कोलकाता (हल्दिया समेत) शामिल हैं।आईपीए के आंकड़ों के अनुसार, इस दौरान लौह अयस्क की ढुलाई 39.02 प्रतिशत बढ़कर 450.5 लाख टन पर पहुंच गयी। हालांकि कोयले की ढुलाई 14.98 प्रतिशत घटकर 746 लाख टन पर आ गयी।साल भर पहले की समान अवधि में इन 12 बंदरगाहों ने 323.7 लाख टन लौह अयस्क और 877.4 लाख टन कोयले की ढुलाई की थी।कोकिंग कोल एवं अन्य कोयले की ढुलाई 1.10 प्रतिशत बढ़कर 470.8 लाख टन पर पहुंच गयी।

शीर्ष 10 में से आठ कंपनियों का बाजार पूंजीकरण 1.57 लाख करोड़ रुपये बढ़ा

नई दिल्ली (आरएनएस)। सेंसेक्स की शीर्ष 10 में से आठ कंपनियों का बाजार पूंजीकरण (मार्केट कैप) पिछले सप्ताह कुल मिलाकर 1,57,270.8 करोड़ रुपये बढ़ा। इस दौरान रिलायंस इंडस्ट्रीज का बाजार पूंजीकरण सर्वाधिक 31,981 करोड़ रुपये बढ़ा। बीते सप्ताह सिर्फ टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज (टीसीएस) और इन्फोसिस के बाजार पूंजीकरण में गिरावट आई।

आलोच्य सप्ताह के दौरान रिलायंस इंडस्ट्रीज का बाजार पूंजीकरण 31,981.45 करोड़ रुपये बढ़कर 9,08,888.02 करोड़ रुपये पर पहुंच गया। इसके अलावा, एचडीएफसी बैंक का बाजार पूंजीकरण 23,503.35 करोड़ रुपये की बढ़त लेकर 6,80,391.85 करोड़ रुपये, एचडीएफसी का बाजार पूंजीकरण 23,385.05 करोड़ रुपये अधिक होकर 4,16,003.19 करोड़ रुपये, भारती एयरटेल का बाजार पूंजीकरण 23,049.72 करोड़ रुपये उछलकर 2,94,381.87 करोड़ रुपये और आईसीआईसीआई बैंक का बाजार पूंजीकरण 20,676.16 करोड़ रुपये की वृद्धि के साथ 3,47,086.53 करोड़ रुपये पर पहुंच गया।

मोजे पहनने से होते हैं शरीर को ये 5 नुकसान

प्रोफेशनल लाइफ में मोजे पहनना हमारी दिनचर्या का हिस्सा है, लेकिन मोजे पहनते वक्त इस बात का ध्यान रखना बेहद जरूरी है कि ये आपके पैरों में अधिक तंग न हों।

अगर आप रोजाना तंग मोजे पहनते हैं, तो आपको हो सकते हैं यह 5 नुकसान

1 अधिक तंग मोजे पहनने पर आपको पैरों में सूजन आ सकती है साथ ही रक्तसंचार तीव्र होने से बेचैनी और शरीर में अचानक अत्यधिक गर्मी लगने जैसी समस्याएं हो सकती है।

2 अगर आप लंबे समय तक तंग मोजे पहन कर रखते हैं, तो पैरों में अकड़न हो सकती है और एड़ी व पंजे वाला हिस्सा सुन्न पड़ सकता है।

3 पैरों में पसीना निकलने के साथ ही नमी पैदा होने से फंगल इंफेक्शन की समस्या पैदा हो सकती है, जिससे पैरों की त्वचा खराब हो सकती है।

4 तंग मोजे पहनने का एक आम लेकिन परेशानी भरा नुकसान है इससे पैरों पर निशान बन जाने से खुजली और जलन होना।

5 इसके अलावा तंग मोजे पहनने की आदत आपको वेरिकोज वेन्स की समस्या का शिकार बना सकती है। इतना ही नहीं, अगर आपको यह समस्या पहले से है, तो स्थिति और भी बिगड़ सकती है।

टेनिस : टाटा ओपन के सेमीफाइनल में हारी रामनाथन-पूरब की जोड़ी

पुणे। भारत के रामकुमार रामनाथन और पूरब राजा की जोड़ी यहां के महालुंगे बालेवाड़ी स्टेडियम में जारी टाटा ओपन महाराष्ट्र के तीसरे संस्करण के सेमीफाइनल में हार गई। शनिवार देर रात सम्पन्न हुए इस मुकाबले में रामकुमार और पूरब को इजरायल के जोनाथन इर्लिच और बेलारूस के आंद्रेई वासीलेवस्की ने सीधे सेटों में 7-6, 6-4 से हराया। इसी के साथ दक्षिण एशिया के इस एकमात्र एटीपी टूर टूर्नामेंट में भारत की चुनौती समाप्त हो गई। रविवार को होने वाले फाइनल में इर्लिच और वासीलेवस्की का सामना स्वीडन के आंद्रे गोरांसन और इंडोनेशिया के क्रिस्टोफर रुंगकाट से होगा। एकल मुकाबलों का फाइनल चेक गणराज्य के जिरी वेस्ले और बेलारूस के इगोर जेरासिमोव के बीच होगा।

आज का राशिफल

मेषः काफी समय से चले आ रहे कानूनी विवाद और झगड़े आज खत्म होंगे।

वृषभः आज आप पूरे उत्साह से जो भी काम करेंगे उसमें निश्चित रूप से कामयाबी मिलेगी।

मिथुनः फाइनेंस से जुड़े फैसले आज ले लें। आगे के दिनों में आपके पास समय की कमी रहेगी।

कर्कः आपमें से कुछ लोगों का दिल आध्यात्म और मेडिटेशन में लगेगा। किसी धार्मिक स्थान की यात्रा का प्लान बन सकता है।

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

कन्याः क्रिएटिव कामों में रुचि बढ़ेगी। इधर-उधर की बातों के बजाए अपनी हॉबी को आगे बढ़ाने के बारे में सोचेंगे।

तुलाः घर में सभी लोगों का स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। दिल और दिमाग के संतुलन से सफलता मिलेगी।

वृश्चिकः अपने आइडियाज को अमल में लाने का मौका मिलेगा। पॉलिटिक्स में रुचि बढ़ेगी।

धनुः ऑफिस में आज आपको बहुत काम करना होगा। भागदौड़ करने के बाद उसका फायदा जरूर मिलेगा।

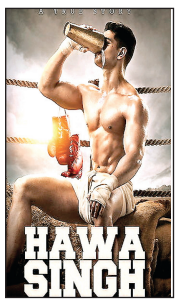
मकरः घर के रोजमर्रा के काम निपटाने में दिन का अधिकांश हिस्सा निकल जाएगा लेकिन एक बार आप अपने कामों को एक के बाद एक निपटाने लगेंगे तो अन्त में काफी संतुष्टि मिलेगी।

कुंभः सुबह से ही आपको किसी शुभ समाचार का इंतजार रहेगा। आसपास की यात्रा करनी पड़ सकती है।

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

सलमान खान ने शेयर किया सूरज पंचोली की फिल्म हवा सिंह का पोस्टर

बॉलिवुड स्टार सलमान खान ने अपने सोशल मीडिया हैंडल ट्विटर द्वारा सूरज पंचोली की अगली फिल्म हवा सिंह का पहला पोस्टर शेयर किया है। हवा सिंह देश-दुनिया के प्रसिद्द बॉक्सर हवा सिंह की बायॉपिक है और इस बायॉपिक में सूरज हवा सिंह का किरदार निभा रहे हैं। हवा सिंह को फादर ऑफ इंडियन बॉक्सिंग के नाम से भी जाना जाता है। हवा सिंह के सामने आए इस पोस्टर में सूरज का यह लुक बेहद आकर्षित करने वाला है। पोस्टर में सूरज का चेहरा दूध के ग्लास से ढका हुआ है, सूरज लंगोट पहने हुए हैं और उनके बगल में ही बॉक्सिंग ग्लोब्स हैं। बॉलिवुड में पिछले कई सालों में कई जाने-माने खिलाड़ियों की बायॉपिक बनाई गई हैं और अब इस कड़ी में हवा सिंह की कहानी भी शामिल हो गई है। हवा



सिंह की यह बायॉपिक इसी साल रिलीज़ होगी। सलमान ने हवा सिंह में सूरज के इस लुक को शेयर करते हुए अपने अंदाज में लिखा है, हवा से बातें करेगा सिंह... सलमान खान ने ही सूरज को बॉलिवुड में अपने होम प्रॉडक्शन की पहली फिल्म हीरो लांच किया था। बीते साल के अंत में सूरज की फिल्म सेटलाइट शंकर भी रिलीज़ हुई थी। बॉलिवुड में यह सूरज की तीसरी फिल्म है।

हवा सिंह बायॉपिक का निर्देशन प्रकाश नांबियार कर रहे हैं और इस फिल्म को सैम एस फर्नांडस और कमलेश सिंह कुशवहा प्रड्यूस कर रहे हैं। हवा सिंह की इस पहली झलक में सूरज पंचोली का अंदाज बिल्कुल अलग नजर आ रहा है। यह पहला मौका है जब सूरज किसी बायॉपिक में नजर आएंगे।

टाइटैनिक का रीमेक बनाना चाहते हैं जैकी भगनानी

जैकी भगनानी बॉलिवुड की मल्टी-टैलंटेड पर्सनैलिटीज में से एक हैं। ऐक्टर और म्यूजिक क्यूरेटर के अलावा अब वह प्रॉडक्शन के क्षेत्र में भी हाथ आजमा रहे हैं।

जैकी के पास कुली नं 1 और बेल बॉटम जैसे कई इंट्रेस्टिंग प्रॉजेक्ट्स हैं और हाल ही में उन्होंने बताया कि वह रणबीर कपूर और आलिया भट्ट के साथ टाइटैनिक का रीमेक बनाना पसंद करेंगे। जैकी से यह पूछने पर कि द इंटर्न और द गर्ल इन द ट्रेन जैसी हॉलिवुड फिल्मों के रीमेक बन रहे हैं, ऐसे में क्या आप भी किसी फिल्म का हिंदी रीमेक बनाना चाहेंगे, इसके जवाब में उन्होंने कहा, मैं हॉलिवुड की सबसे आइकॉनिक फिल्म टाइटैनिक का रीमेक बनाना चाहूंगा। जहां तक इसमें लीड कास्ट की बात है तो मैं इसमें रणबीर कपूर और आलिया भट्ट को जैक और रोज के रोल में देखना पसंद करूंगा। जैकी ने कहा, मैं कंपनी की संरचना करने में बहुत व्यस्त हूं। मैंने प्राथमिकताएं बदल दी हैं लेकिन कोई ऐसा फैसला नहीं लिया है। अगर ऐसा कुछ होता है जिसे लेकर मैं उत्साहित हो जाऊं तो मैं भी वह करना चाहूंगा। बॉलिवुड में चल रहे फिल्मों और गानों के रीमेक के ट्रेंड पर जैकी कहते हैं, हमारे पास दोनों तरह की फिल्में हैं जैसे हमारी लेटेस्ट रिलीज जवानी जानेमन और आने वाली फिल्म बेल बॉटम के कॉन्सेप्ट्स ऑरिजनल हैं।

घर में बनाएं टेस्टी शाही मटर कोफ्ता, रेसिपी

सामग्री :-

मटर के दाने (1 कप)
पनीर (1/4 कप कद्दूकस किया)
हरी मिर्चे (1-2)
टमाटर (2 कटे हुए)
1 प्याज (कटा हुआ)
1 लालमिर्च साबूत
3 से 4 काजू भुने
1 टुकड़ा अदरक (कटा हुआ)
1 बड़ा चम्मच (मलाई)
तेल (तलने के लिए)
नमक (स्वादानुसार)
हल्दी (1/4 छोटा चम्मच)
धनिया पाउडर (1 छोटा चम्मच)
जीरा पाउडर (1/4 छोटा चम्मच)
गरममसाला (1/4 छोटा चम्मच)
कौर्न पाउडर (1 बड़ा चम्मच)

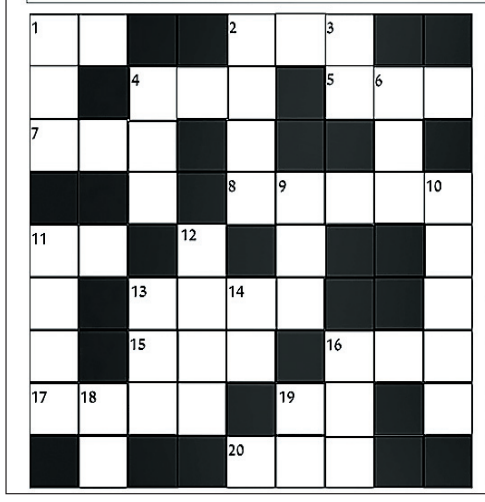
विधि :-

मटर और हरीमिर्च एकसाथ मिक्सी में पीस लें. इस मिश्रण में पनीर, कौर्न पाउडर और नमक मिला कर छोटीछोटी बौल्स तैयार करें व गरम तेल में तल कर रख लें. एक पैन में घी गरम कर प्याज, अदरक, काजू, टमाटर, लालमिर्च व मसाले डाल कर भूनें. तैयार मिश्रण को मिक्सी में पीस कर पेस्ट बना लें. पेस्ट को कड़ाही में डालें और जरूरतानुसार पानी व नमक मिलाएं. पहले से तैयार कोफ्ते भी इस में मिलाएं और 2 मिनट तक धीमी आंच पर ढक कर पकाएं. अब क्रीम से फिनिश कर परोसें।

शब्द सामर्थ्य- 29

बाएं से दाएं
1. संबंध, लगाव, नाता, काम 2. सिसकने की आवाज, सीत्कार 4. आग की ज्वाला, दहक 5. दियासलाई 7. प्रतिकार, प्रतिशोध 8. बाबुल की दुआएं लेती जा... गीतवाली बलराज साहनी, मनोजकुमार, राजकुमार, वहीदा की फिल्म 11. करतल ध्वनि 13. आपसी व्यवहार का संबंध, वास्ता 15. वचन, जीभ 16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला 17. एक सुंदर फूलदार वृक्ष 19. पत्नी, बीवी 20. मसालेदार सुगंधित सुरती।

ऊपर से नीचे
1. उचित, उपयुक्त, जायज 2. किवाड़ को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी 3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े 4. माथा, मस्तक 6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं 9. रेखा 10. खून से लथपथ 11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया 12. व्यापार, धंधा 13. शृंगार करना, साजन 14. श्रवणइंद्रीय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बोझ, दबाव।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 28 का हल

मै	दा	न	■	स	र	ग	म	■
त्री	■	सी	■	■	क्षा	■	धु	र्री
■	सा	ह	स	■	■	■	र	■
स्वा	ग	त	■	स	म	झौ	ता	■
व	र	■	■	र	■	■	■	म
लं	■	वि	ला	स	■	■	दा	म
बी	न	■	ज	■	सा	मा	न	ता
■	ज	■	वा	हि	या	त	■	■
त	र	की	ब	■	ना	■	खा	ली

सू-दोकू- 29

		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. 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.28 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