

संपादकीय

गरीबी का दुश्मक

निःसंदेह कोरोना महामारी के घातक प्रभावों को रोकने के लिए केंद्र सरकार ने समय की जरूरत के हिसाब से तत्काल फैसले लिये; लिये भी जाने चाहिए थे। हालांकि, भारत में जिस सख्ती से लॉकडाउन के उपायों को लागू किया गया है, उससे असंगठित क्षेत्र में लाखों रोजगार खतरे में पड़ गये हैं। भारत जैसे देश में जहां नब्बे फीसदी कर्मशील आबादी असंगठित क्षेत्र से आती है, वहां ऐसी आशंकाओं की बराबर संभावना थी। मगर देश की चिकित्सा सेवाओं की स्थिति और एक करोड़ तीस लाख आबादी के महैनजर ऐसे कड़े उपायों के अलावा कोई विकल्प भी नहीं था। अब संयुक्त राष्ट्र संघ की संस्था अंतर्राष्ट्रीय श्रम संगठन ने चिंता जतायी है कि भारत के चालीस करोड़ लोग कोरोना संकट की वजह से लगाई गई पाबंदियों के चलते गरीबी की दलदल में फंस सकते हैं। निःसंदेह यह आंकड़ा बड़ा और देश की कुल आबादी का तीस फीसदी बैठता है। हालांकि, यह अनुमान है और सरकार भी इस दिशा में प्रयासरत है, मगर फिर भी हमारी चिंता का विषय होना चाहिए। सितंबर, 2018 में संयुक्त राष्ट्र ने 2006 से 2016 के दशक में 27 करोड़ लोगों को गरीबी के दलदल से निकालने के प्रयासों के लिए भारत की सराहना की थी। लगता है कि महामारी के चलते भारत की इस उपलब्धि को आंच आ सकती है। निःसंदेह यह एक वैश्विक संकट है। आईएलओ ने 17 आशंका जतायी है कि इस महामारी के दौर में पूरी दुनिया में करीब बीस करोड़ पूर्णकालिक नौकरियां जाने की आशंका है। आशंका है कि विनिर्माण, रियल एस्टेट, थोक एवं खुदरा कारोबार, आवास और खाद्य सेवा, वाहन मरम्मत जैसे कारोबार जैसे क्षेत्रों पर इसका ज्यादा असर हो सकता है। हमारे लिये चिंता की बात यह भी है कि भारत में असंगठित क्षेत्र में कार्यबल का प्रतिशत वैश्विक साठ फीसदी की तुलना में नब्बे प्रतिशत है जो बड़े रोजगार संकट का वाहक बन सकता है, जिसके लिए अभी से सतत प्रयास जरूरी हैं। यह एक कठु सत्य है कि जब तक दुनिया में कोरोना वायरस का प्रभाव खत्म होगा, तब तक दुनिया बदल चुकी होगी। ऐसे में इसके आर्थिक कुप्रभावों का सामना पूरी दुनिया के सामने होगा। मगर फिर भी भारत की कोशिश होनी चाहिए कि समाज के निचले तबके के हितों पर लॉकडाउन बढ़ने का ज्यादा बुरा प्रभाव न पड़े। लॉकडाउन की घोषणा के बाद देश के महानगरों से लाखों श्रमिक जिस तरह बहदहवासी में अपने घरों की तरफ दौड़े, उससे उनकी विवशताओं का अंदाजा लगाया जा सकता है। प्रधानमंत्री द्वारा जनधन खातों में भेजे गये महज पांच सौ रुपये को लेने के लिए जिस तरह लंबी कतारें लगी नजर आ रही हैं, उससे समाज के हाशिये पर गये लोगों की मजबूरी का अहसास किया जाना चाहिए। सरकार को इस तबके को गरीबी के दलदल में गिरने से रोकने के लिए व्यापक रणनीति बनानी चाहिए। ऐसा न हो लॉकडाउन लागू करने के दौरान शासन-प्रशासन की अदृष्टिगतता के चलते हुए पलायन की पुनरावृत्ति हो। यह उलटा प्रवास फिर से न हो। पहले ही देश में बेरोजगारी का आंकड़ा अप्रत्याशित ऊंचाई हासिल कर चुका है। इस समय जहां सरकार को संवेदनशील ढंग से इस समस्या पर विचार करना चाहिए, वहीं समाज को भी अपने दायित्वों का निर्वहन करना चाहिए। सरकार सुनिश्चित करे कि जब स्थितियां सामान्य हों और औद्योगिक गतिविधियां रवानगी पकड़ें तो किसी का रोजगार न छिने। औद्योगिक घरानों के लिए संभावित पैकेज घोषित करते समय सरकार को उद्योग जगत से आशासन लेना चाहिए कि कामगारों की छटनी नहीं की जायेगी, जैसे कि आर्थिकार्ष जतायी जा रही है। आपदा से हुए नुकसान को सरकार, उद्योगजगत और समाज को मिल-जुलकर बर्दाश्त करना चाहिए। यह सामाजिक आपातकाल की अपरिहार्यता ही है। निःसंदेह देर-सेरे कोरोना महामारी के जखम भर जायेंगे, मगर कोशिश हो कि उसके आगे कामगारों का भविष्य अंधकारमय न हो। यह हम सब का सामूहिक दायित्व भी है।

लॉकडाउन में बुक हुए हवाई टिकट पर यात्रियों को पूरा पैसा लौटाए विमान सेवा कंपनियां

नई दिल्ली (आरएनएस)। सरकार ने लॉकडाउन के पहले चरण में तीन मई तक की यात्रा के लिए बुक कराए गए हवाई टिकट पर यात्रियों को तीन सप्ताह के भीतर पूरा पैसा लौटाने का निर्देश दिया है। नागरिक उड्डयन मंत्रालय ने गुरुवार को इस संबंध में एक परामर्श जारी किया है। इसमें बताया गया है कि लॉकडाउन के पहले चरण यानी 25 मार्च से 14 अप्रैल के बीच यदि विमान सेवा कंपनियों ने लॉकडाउन के पहले या दूसरे चरण (25 मार्च



से 03 मई) के लिए टिकट बुक किये हैं और उन्हें बुकिंग के पैसे पहले लॉकडाउन के दौरान ही मिल गया है तो वे टिकट रद्द कराने वाले यात्रियों को पूरा पैसा

वापस करेंगे। पैसा तीन सप्ताह के भीतर वापस करना होगा। इस निर्देश में विमान सेवा कंपनी को पैसा लॉकडाउन के पहले चरण में मिलने की शर्त से एजेंटों और क्रेडिट कार्ड के माध्यम से टिकट बुक कराने वाले यात्रियों को परेशानी हो सकती है क्योंकि आम तौर पर एजेंट कुछ समय बाद एयरलाइंस को पैसा हस्तांतरित करते हैं। क्रेडिट कार्ड

कंपनियों भी कुछ दिन बाद ही पैसा का भुगतान मचेंट को करती हैं। इससे पहले लॉकडाउन के दौरान निजी विमान सेवा कंपनियों द्वारा टिकट की बुकिंग और रिफंड को लेकर आ रही शिकायतों पर संज्ञान लेते हुये नागरिक उड्डयन मंत्रालय ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से बुधवार को सभी निजी विमान सेवा कंपनियों के मुख्य कार्यकारी अधिकारियों के साथ बात की थी। मंत्रालय ने उनके साथ बातचीत के बाद यह परामर्श जारी किया है।

कोविड-19 के खिलाफ कोई 1 रुपया भी दे तो भी बड़ा योगदान: गौतम गंभीर

नई दिल्ली। भारतीय टीम के पूर्व ओपनिंग बल्लेबाज और अब क्रिकेट कॉमेंटेटर गौतम गंभीर ने कहा कि कोविड-19 के खिलाफ अगर कोई सच्चे मन से एक रुपया भी दान में देते हैं, तो वह भी बड़ा योगदान है। गौतम गंभीर ने यह आधिकारिक प्रसारणकर्ता के शो में कही। इसके अलावा उन्होंने यह भी बताया कि वह लॉकडाउन के इन दिनों कैसे अपनी दिनचर्या बिता रहे हैं। क्रिकेट से संन्यास लेने के बाद सांसद बन चुके गौतम गंभीर ने लॉकडाउन में अपना ज्यादातर समय घर के पेड़-पौधों और लॉन की घास के रख-रखाव में ही खर्च कर रहे हैं। गंभीर ने इस

कार्यक्रम में कहा, जहां तक हम डोनेशन की बात कर रहे हैं, तो मेरे हिसाब से इसकी कोई सीमा नहीं है। अगर कोई सही भावना के साथ 1 रुपया भी दान देता है, तो वह भी बहुत बड़ा योगदान है। 242 इंटरनेशनल मैच खेले चुके इस पूर्व लेफ्टहैंडर बल्लेबाज ने कहा, इस लड़ाई को हम तभी जीत सकते हैं, जब हम सब एकजुट हो जाएं और सबसे जरूरी यह सभी दिशा-निर्देशों का पालन ठीक से करें। अगर हमसे कहा जा रहा है कि घर पर रहिए और किसी भी कीमत पर घर से बाहर नहीं निकलिए, तो इसका पालन करना हम सभी के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह हमारे राष्ट्र की बेहतरी के लिए है।

फेसबुक ने एजुकेटर्स के लिए ऑनलाइन रिसोर्स किया लॉन्च

नई दिल्ली। वैश्विक महामारी कोरोना वायरस (कोविड-19) के दौरान सीखने की प्रक्रिया जारी रखने के लिए फेसबुक ने ऑनलाइन रिसोर्स गाईड, 'सपोर्टिंग एजुकेशन कम्प्युनिटीज: एन ऑनलाइन लर्निंग रिसोर्सेस गाईड' लॉन्च की है। फिलहाल यह गाईड अंग्रेजी, हिंदी, मराठी, गुजराती और कन्नड़ में उपलब्ध है। यह ऑनलाइन रिसोर्स शिक्षा समुदाय का मार्गदर्शन कर बताएगा कि फेसबुक के प्रोडक्ट्स एवं टूल्स जैसे फेसबुक पेज, फेसबुक ग्रुप्स, फेसबुक लाइव, मैसेंजर, व्हाट्सऐप एवं इंस्टाग्राम का उपयोग कर किस प्रकार समन्वय रखा जा सकता है।

फेसबुक इंडिया भागीदारी निदेशक और प्रमुख मनीष चोपड़ा ने गुरुवार को इसके संबंध में कहा, "इस मुश्किल समय में लोगों को संपर्क बनाए रखकर कोविड-19 के बारे में विश्वसनीय जानकारी प्राप्त करना बहुत जरूरी है। हमारी ऑनलाइन लर्निंग रिसोर्स गाईड के माध्यम से हम अध्यापकों, अभिभावकों और संबंधित सरकारी अधिकारियों को पर्याप्त संसाधन तथा टूल्स प्रदान कर उन्हें आस में जुड़े रहने तथा रिमोट लर्निंग के लिए डिजिटल माध्यम से समन्वय करने में मदद करना चाहते हैं। हमें उम्मीद है कि वह इन संसाधनों का इस्तेमाल कर सीखने की प्रक्रिया आगे बढ़ायेंगे।"

लॉकडाउन के 23वें दिन भी नहीं बदले पेट्रोल-डीजल के भाव

नई दिल्ली। कोरोनावायरस के कारण पूरे देश में लॉकडाउन का आज 23वां दिन है। आवाजाही ना के बराबर है, लेकिन 20 अप्रैल के बाद कुछ ढील के ऐलानों की वजह से काम-धंधे शुरू होंगे। लोग आना-जाना शुरू करेंगे, जिससे पेट्रोल-डीजल जैसे प्यूल के दाम प्रभावित हो सकते हैं। हालांकि कच्चे तेल के दाम 18 साल के निचले स्तरों के आसपास बने हुए हैं लेकिन देश में पेट्रोल और डीजल के दाम में एक महीने से कोई कमी नहीं दर्ज की गई है।

एसबीआई ग्राहकों को अब एटीएम से पैसे निकालने पर नहीं लगेगा कोई चार्ज

नई दिल्ली (आरएनएस)। एसबीआई ग्राहकों के लिए अच्छी खबर है। 30 जून तक बैंक अब ग्राहकों द्वारा एटीएम से किए गए लेनदेन पर सर्विस चार्ज नहीं वसूलेगा। सुविधा के तहत एसबीआई के ग्राहक किसी अन्य बैंक के एटीएम पर भी इसका लाभ उठा सकते हैं। आपकी जानकारी के लिए बता दें, 24 मार्च को वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने घोषणा की थी कि बैंक के ग्राहक द्वारा किसी भी अन्य बैंक के एटीएम से 3 महीने तक यानी 30 जून तक नकद निकासी पर कोई शुल्क नहीं लिया



जाएगा। एसबीआई ने ट्वीट जानकारी दी कि 24 मार्च को वित्त मंत्री द्वारा की गई घोषणा के मद्देनजर, भारतीय स्टेट बैंक ने 30 जून तक मुफ्त लेनदेन की अधिक संख्या के कारण एसबीआई के एटीएम और अन्य बैंक के एटीएम पर किए गए सभी लेनदेन के लिए एटीएम शुल्क माफ करने का

निर्णय लिया है। बता दें कि एसबीआई ने बीते महीने 11 मार्च को बचत खातों में मिनिमम बैलेंस रखने की अनिवार्यता समाप्त कर दी थी। बैंक ने कहा था कि अब सभी बचत खाताधारकों को अपने अकाउंट में मिनिमम बैलेंस रखने की कोई जरूरत नहीं। बयान में कहा गया 'बैंक ने मंथली मिनिमम बैलेंस (एएमबी) की बाधता को समाप्त करने का फैसला लिया है। ऐसा देश में वित्तीय समावेशन को आगे बढ़ाने के लिए किया गया है। सभी 44.51 करोड़ बचत खाताधारकों को इसका सीधा लाभ पहुंचेगा।

भारत का आर्थिक कीमत पर लॉकडाउन का फैसा बुद्धिमानों भरा कदम : आईएमएफ

संयुक्त राष्ट्र। कोरोनावायरस की रोकथाम के मद्देनजर भारत द्वारा लागू किए गए राष्ट्रव्यापी लॉकडाउन के फैसले का समर्थन करते हुए अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) ने कहा कि आर्थिक कीमत पर लॉकडाउन का यह निर्णय बुद्धिमानों भरा कदम है। ऑर्गेनाइजेशन के एशिया एंड पैसिफिक डिपार्टमेंट के डायरेक्टर चंगयोग राई ने बुधवार को एक न्यूज कॉन्फ्रेंस के दौरान कहा, स्लोडाउन के बीच भारत में

महामारी का प्रसार हुआ और ऐसे में इसके रिक्ररी की संभावना अधिक अनिश्चित हो जाती है। आईएमएफ ने चालू वित्त वर्ष के लिए भारत की विकास दर के अनुमान को संशोधित कर जनवरी में किए गए 5.8 प्रतिशत से 1.9 प्रतिशत कर दिया, जो पहले अक्टूबर में किए गए 7 प्रतिशत से कम था। राई ने कहा, कोरोनावायरस महामारी के खिलाफ भारत की सख्त कार्रवाई आर्थिक गतिविधि में गिरावट का कारण बन सकती है, विकास दर

निश्चित रूप से नीचे जाएगी, लेकिन मुझे लगता है कि इस बीमारी के फैलने की दीर्घकालिक क्षति को कम करने के लिए लिया गया यह एक बुद्धिमान भरा और महत्वपूर्ण निर्णय है। उन्होंने कहा कि राजकोषीय प्रोत्साहन और साथ ही भारत सरकार और रिजर्व बैंक द्वारा अपनाई गई मॉनिटरी पॉलिसी सही दिशा में है, लेकिन क्या वे पर्याप्त होंगे यह इस बात पर निर्भर करता है कि कन्ट्रेंटमेंट पॉलिसी कैसे अपनाई जाती है और यह कितनी सफल होगी।

मैं अपनी प्राकृतिक ऊर्जा, सुंदरता दिखाना पसंद करती हूँ: अमृता प्रकाश

पटियाला वेब अभिनेत्री अमृता प्रकाश का कहना है कि वह त्वचा को स्वस्थ रखते हुए अपनी प्राकृतिक ऊर्जा और सुंदरता को बरकरार रखना पसंद करती हैं। उनकी सुंदरता को अब उनके स्किन केयर ट्यूटोरियल में देखा जा सकता है, जो कि उन्होंने अपने प्रशंसकों के लिए ऑनलाइन पोस्ट करने शुरू कर दिए हैं।



वो कहती हैं, मैं ऐसी लड़की नहीं हूँ जो बहुत अधिक मेकअप करना पसंद करती हूँ। मैं अपनी त्वचा को स्वस्थ रखते हुए अपनी प्राकृतिक ऊर्जा और सुंदरता दिखाना पसंद करती हूँ। सोशल मीडिया पर मुझे कई लोग आग्रह कर रहे थे, मुझे सूझ रहे थे कि हम स्वस्थ त्वचा कैसे पा सकते हैं। उन्होंने कहा, ब्लॉगर्स और मेक-अप कलाकारों के स्किन केयर वीडियो देखने पर, मुझे एहसास हुआ कि उनमें से अधिकांश लोग बहुत महंगे और फैंसी चीजें इस्तेमाल करने को कहते हैं। मेरी राय में, त्वचा की देखभाल इतनी महंगी नहीं है। इसके अलावा, मैं केवल ऐसे

आज का राशिफल

मेष- मेष राशि के जातकों की लंबे समय से चली आ रही सभी परेशानियां खत्म होंगी। जोश से भरे होंगे। काम के लिए जहां भी प्रयास करेंगे वर जगह सफलता मिलेगी।
वृष- वृष राशि के जातक अपने अच्छे काम से लोगों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करेंगे। ऑफिस में जो लोग आपकी कमियां निकालते थे, आज वह भी आपकी तारीफ करेंगे।
मिथुन- मिथुन राशि के जातक कार्यक्षेत्र में कोई भी मुख्य निर्णय लेते समय सारे पहलुओं को अच्छी तरह से समझ कर निर्णय लें। धन प्राप्ति के लिए उत्तम समय है।
कर्क- कर्क राशि के जातकों के लिए किसी नई पार्टनरशिप में आने का योग बन रहा है। कार्यक्षेत्र में आपका प्रभुत्व बना रहेगा।
सिंह- सिंह राशि के जातकों के लिए उत्तम समय है। आसानी से काम मिलता रहेगा। भाग्य आपका साथ दे रहा है। आप जो भी मेहनत कर रहे हैं उसका फल एक साथ लॉकडाउन के बाद धन प्राप्ति के रूप में मिलेगा।
कन्या- कन्या राशि के जातकों के लिए थोड़ा मुश्किल दौर चल रहा है। वह अपने अंदर आत्म-सम्मान की कमी महसूस करेंगे। लॉकडाउन के इस दौर में उनके लिए आत्ममंथन बहुत जरूरी है।
तुला- तुला राशि के जातकों के लिए यह एक उत्तम समय है। कार्यक्षेत्र और परिवार में बैलेंस बनाने में कामयाब होंगे। धन प्राप्ति के अच्छे योग हैं। खर्चों की न्यूनता रहेगी।
वृश्चिक- वृश्चिक राशि के जातक सोशल मीडिया का उपयोग करके अपने काम को विस्तार देने का प्रयास करेंगे। उन्हें बहुत मान सम्मान मिलेगा।
धनु- धनु राशि के जातकों की लंबे समय से चली आ रही पैसे से संबंधित समस्या खत्म हो जाएगी। कार्यक्षेत्र और धन प्राप्ति के लिए उत्तम दिन है।
मकर- मकर राशि के जातकों को बहुत से काम समय पर पूरा करने का टैशन बना रहेगा। आज उन्हें बहुत मेहनत करनी है तभी उन्हें सफलता मिलेगी।
कुंभ- कुंभ राशि के जातकों को कार्यक्षेत्र से जुड़े हुए कानूनी मुकदमे मानसिक अशांति देंगे, उन पर धन खर्च का योग भी बना हुआ है।
मीन- मीन राशि के जातकों के लिए यह समय अपने प्रारंभिक को प्रदर्शित करने का है। लाभ हानि का पूर्ण विश्लेषण करने के बाद ही कोई निर्णय लें।

अपने डॉगी के साथ फुर्सत के पल बिता रही कृति सैनन

लॉकडाउन में सभी अपने घर पर हैं और बॉलिवुड सिलेब्स शूटिंग्स बंद होने के कारण अपने घर पर हैं। सिलेब्स अपने टाइमपास के वीडियोज और फोटोज शेयर कर रहे हैं। वहीं, ऐक्ट्रेस कृति सैनन के पालतू कुत्तों के साथ समय बिता रही हैं। इन दिनों वह सोशल मीडिया पर अक्सर ही अपनी रोजमर्रा की जिंदगी की झलकियां अपने फैंस के लिए शेयर करती हैं। कृति सैनन ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट एक वीडियो शेयर किया है। इसमें वह डिस्को और फिबी के साथ नजर आ रही हैं। वीडियो में



ऐक्ट्रेस को इनके साथ खेलते व इन्हें पुचकारते हुए देखा जा सकता है और वह दोनों भी उनके साथ जमकर मस्ती करते दिख रहे हैं। लोगों को यह वीडियो काफी पसंद आया। कृति सैनन अपने डिस्को और फिबी नाम के कुत्तों की

तस्वीरों और वीडियो को वह अक्सर ही सोशल मीडिया पर शेयर करती रहती हैं। इसके पहले कृति सैनन ने लॉकडाउन के दौरान कविता शेयर की थी और सुनाई भी थी। इसके साथ ही वह लॉकडाउन का पालन कर रही हैं और लगातार लोगों को इसको पालन करने की अपील कर रही हैं। वर्क फ्रंट की बात करें तो कृति सैनन की 2019 में लुका छिपी, अर्जुन पटियाला, हाउसफुल 4 और पानीपत जैसी फिल्में आईं। फिलहाल, वह अपकमिंग फिल्म मिमी की शूटिंग में बिजी हैं।

हमें बॉलीवुड में गाने के लिए पैसे नहीं मिलते : नेहा

बॉलीवुड को आंख मारे, ओ साकी, दिलबर और काला चश्मा सहित कई अन्य हिट गाने दे चुकी गायिका नेहा कक्कड़ ने कहा है कि फिल्म इंडस्ट्री में सिंगर्स को शायद ही कभी भुगतान किया जाता है। लोकप्रिय गायिका ने कहा, हमें बॉलीवुड में गाने के लिए बिलकुल भी पैसे नहीं मिलते हैं। दरअसल, होता यह है कि उन्हें लगता है कि यदि एक सुपर हिट गाना आएगा, तो गायक शो के माध्यम से कमाएंगे। 31 वर्षीय गायिका ने कहा, मुझे लाइव

कॉन्सर्ट और अन्य स्थान से अच्छी रकम मिल जाती है, लेकिन बॉलीवुड में ऐसा नहीं है। हमें गाना गाने के लिए वे भुगतान नहीं करते हैं। काम की बात करें, तो नेहा रैपर यो यो हनी सिंह के साथ एक गाने मास्को सुका में अपनी आवाज देंगी। गाना पंजाबी और रूसी भाषा का मिश्रण है और इसका रूसी भाग एकातेरिना सिजोवा ने गाया है। नेहा ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर अपने भाई टोनी कक्कड़ के साथ खुद की तस्वीरें अपलोड कर उन्हें जन्मदिन की शुभकामनाएं दीं।

सोनाली बेन्द्रे ने इम्यूनिटी बढ़ाने के दिये टिप्स

बॉलीवुड अभिनेत्री सोनाली बेन्द्रे ने इम्यूनिटी बढ़ाने के कुछ टिप्स सोशल मीडिया पर शेयर किए हैं। कैंसर से जिंदगी की जंग जीतने वाली सोनाली ने ना सिर्फ कैंसर की जंग का सामना किया है, बल्कि पूरी तरह फिट होकर अपने जीवन की गाड़ी को फिर पटरी पर ला खड़ा किया है। सोनाली ने अपने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर करते हुए इम्यूनिटी बढ़ाने के टिप्स बताए हैं। वीडियो के साथ उन्होंने लिखा है कि इस कठिन समय में हम सब जानते हैं कि मजबूत इम्यूनिटी के क्या मायने हैं, कैंसर से जूझने के दौरान मैंने इम्यूनिटी सिस्टम को बूस्ट करने के लिए काफी रिसर्च की, फिर मैंने एक उपाय की शुरुआत की जो कि अब आदत बन चुका है। यह स्टेप्स काफी सिंपल है और मैं आजमा चुकी हूँ। टेस्ट कर चुकी हूँ, कीमोथेरेपी के दौरान मैं इसकी वजह से इंफेक्शन से बची हूँ और मुझे लगता है कि यह सीक्रेट फार्मूला उसके लिए कारगर



साबित हुआ है। मैं आपसे शेयर कर रही हूँ। उम्मीद करती हूँ कि आप सब इसका उपयोग कर इसका फायदा उठा सकते हैं। सोनाली ने जिन तीन स्टेप पर फोकस किया है उसमें पहला है भाप लेना, दूसरा एक गिलास गर्म पानी और तीसरे स्टेप में सोनाली पालक, अखरोट, आंवला, गाजर, हल्दी, अदरक, बादाम, दालचीनी, मुनक्का से भरी प्लेट दिखाती है और फिर उसे पीसकर उसका शेक बनाती है।

शब्द सामर्थ्य- 94

बाएं से दाएं
1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, 18. अश्लील, बेहूदा, अभद्र, 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल 9. आपस का करार, निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. शिक्षा, नेक सलाह 4. बचाव, हिफाजत 5. मीठापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां का बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दृष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर 17. पराजय, हार।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 93 का हल

ला	लू	प्र	सा	द	या	द	व
प		ति		र	क्ष	क	
र	ह	मा	न				आ
वा		मि	थु	न	दा	स	
ह	वा	ला	त	सी	ता	पा	
		न		ब	क	वा	स
औ	र	त	म	त			
ला		बे	च	ना	व	च	न
द	ह	ला	ना	ग	र	दी	

सू-दोक्-94

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

नियम
1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 93वां एक खंड बनाता है।
2. हर खाली वर्ग में उसे 9 के बीच का कोई एक अंक रखा सकते हैं।
3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक अंक एक-एक करके 93 का योग देना है।

सू-दोक् क्र.93 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	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