संपादकीय

अर्थव्यवस्था में जान फूंकने के लिए

कोरोना वायरस के संकट के कारण सुस्त पड़ी भारतीय अर्थव्यवस्था में गति लाने की कोशिशें जारी हैं। भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने शुक्रवार को इसके लिए कई घोषणाएं की हैं। उसने रिवर्स रेपो रेट 0.25 फीसदी से घटाकर 3.75 फीसदी कर दिया है। रिवर्स रेपो रेट उस ब्याज दर का नाम है, जो बैंकों द्वारा अपना पैसा रिजर्व बैंक में रखने पर उन्हें हासिल होती है। खुद रिजर्व बैंक की उधारी दर रेपो रेट में कई कटौतियां पिछले कुछ महीनों में की जा चुकी हैं और इस बार इसमें कोई बदलाव नहीं किया गया है।

रिवर्स रेपो दर घटने से बैंक अपनी नकदी को कारोबार में ही लगाने को बाध्य होंगे और फौरी तौर पर इसे रिजर्व बैंक में रखना उनके लिए ज्यादा घाटे का सौदा हो जाएगा। रिजर्व बैंक के गवर्नर शक्ति कांत दास ने कहा कि केंद्रीय बैंक लक्षित दीर्घकालिक रेपो परिचालन (टीएलटीआरओ) के जरिए अतिरिक्त 50,000 करोड़ रुपये की राशि उपलब्ध कराएगा। यह काम किस्तों में किया जाएगा। इसके अलावा उन्होंने नाबार्ड, नेशनल हाउसिंग बैंक और सिडबी जैसे वित्तीय संस्थानों के पुनः वित्तपोषण के लिए 50,000 करोड़ रुपये की सहायता देने की भी घोषणा की। इस समय सबसे बड़ी चुनौती बदहाल औद्योगिक इकाइयों को वापस ठिकाने पर लाने की है।

कोरोना से निपटने के लिए किए गए लॉकडाउन ने उनकी कमर तोड़ दी है। फेडरेशन ऑफ इंडियन चैंबर्स ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री (फिक्की) का अनुमान है कि राष्ट्रव्यापी लॉकडाउन की वजह से उद्योग जगत को हर रोज 40 हजार करोड़ रुपये का नुकसान हो रहा है और औद्योगिक इकाइयों के बंद होने से 4 करोड़ लोगों की नौकरियां खतरे में पड़ गई हैं। इसलिए एसोचैम ने पिछले दिनों कहा कि अर्थव्यवस्था को कम से कम 14 लाख करोड़ रुपये के राहत पैकेज की जरूरत है, जिसमें सरकारी कंपनियों का 2.02 लाख करोड़ रुपये का उर्वरक बकाया और अन्य भुगतान शामिल हैं।

कई छोटी-छोटी इकाइयों को तत्काल सहायता की जरूरत है। अगर बैंकों से उन्हें ऋण मिल सके तो उनका कामकाज पटरी पर लौट सकता है। रिजर्व बैंक का मकसद यही है। हालांकि यह भी कहा जा रहा है कि उद्योगों में उत्पादन शुरू करने से कहीं ज्यादा बड़ी समस्या उनकी सेवाओं और सामानों के लिए मांग पैदा करने की है। कुछ विशेषज्ञ मानते हैं कि इसके लिए किसानों, दुकानदारों और बहुत छोटे कारोबारियों को पैकेज देने होंगे।

सरकार ने कृषि क्षेत्र के लिए कई सुविधाओं की घोषणा की है लेकिन बाजार में हलचल बढ़ाने के लिए मिडल क्लास का कर्ज लेना जरूरी है। निर्माण उद्योग में तेजी और होम लोन में बढ़ोतरी परस्पर जुड़ी हुई चीजें हैं। हालांकि यह तभी होगा जब मध्यवर्ग की नौकरियां सुरक्षित रहें। उसकी बेरोजगारी या सैलरी कट अर्थव्यवस्था के लिए खतरनाक है। सरकार और उद्योग जगत को आपसी समझ से इसका निदान खोजना होगा।

गो एयर के 5500 कर्मचारी 3 मई तक बिना वेतन छुट्टी पर, स्पाइसजेट अप्रैल में नहीं देगी पूरी सैलरी

नईदिल्ली (आरएनएस)। कोरोना के कारण जारी लॉकडाउन के चलते एयरलाइन्स की हालत खराब है। 25 मार्च से ही सभी विमान ग्राउंडेड हैं, जिसके कारण एयरलाइन की कमाई तो बिल्कुल बंद है लेकिन सैलरी, मेंटेनेंस समेत कई तरह के चार्जेच लग रहे हैं। कंपनियों पर बोझ इतना भारी होने लगा है कि एयरलाइन्स ने सैलरी कट का फैसला किया है। गो एयर के 5500 कर्मचारियों में से ज्यादातर तीन मई तक बिना वेतन के अवकाश पर रहेंगे। वहीं स्पाइसजेट ने कहा कि अप्रैल की

उतनी ही सैलरी मिलेगी, जितने दिन स्टॉफ ने काम किया है।

स्पाइसजेट ने अपने 50,000 रुपये से अधिक का वेतन पाने वाले कर्मचारियों को बारी-बारी से अवकाश पर भेजने का फैसला किया है। कोरोना वायरस की वजह देश में तीन मई तक लॉकडाउन है। इस दौरान एयरलाइन कंपनियों की उड़ान सेवाएं भी बंद है। सूत्रों ने कहा कि एयरलाइन में यह व्यवस्था तीन महीने के लिए रहेगी। सूत्रों ने यह भी कहा कि एयरलाइन अपने कर्मचारियों को अप्रैल माह के वेतन का भुगतान उनके काम पर आने के दिनों के हिसाब से करेगी। राष्ट्रव्यापी बंद की वजह से एयरलाइन की वाणिज्यिक उड़ानें 25 मार्च से बंद हैं। बंद को बढ़ाकर तीन मई तक कर दिया गया है।

वाडिया समूह के स्वामित्व वाली एयरलाइन गो एयर ने इससे पहले मार्च में अपने कर्मचारियों से बारी-बारी से बिना वेतन के अवकाश पर जाने को कहा था। साथ ही उनके वेतन में कटौती की घोषणा की थी। गो एयर ने शनिवार को अपने कर्चारियों को भेजे पत्र में कहा, लॉकडाउन (बंद) को अब तीन मई तक के लिये बढ़ा दिया गया है। इसके साथ ही विमानों की उड़ानें नहीं हो रही हैं। इसीलिए हम बाध्य होकर आपसे आग्रह करते हैं कि आप तीन मई तक बिना वेतन के अवकाश पर रहें।

मंत्री के हस्तक्षेप के बाद एयर इंडिया ने बंद की बुकिंग

नईदिल्ली (आरएनएस)। नागरिक उड्डयन मंत्री हरदीप सिंह पुरी के हस्तक्षेप के बाद सरकारी विमान सेवा कंपनी एयर इंडिया ने हवाई टिकटों की बुकिंग फिलहाल बंद कर दी है जबकि निजी विमान सेवा कंपनियों ने उनकी सलाह की अनदेखी कर बुकिंग जारी रखी है। एयर इंडिया ने शनिवार को चुनिंदा मार्गों के लिए बुकिंग शुरू की थी। घरेलू मार्गों पर उसने 04 मई से और अंतर्राष्ट्रीय मार्गों पर 01 जून से बुकिंग शुरू की थी।

पुरी ने कल देर रात एक ट्वीट कर कहा था कि सरकार ने अभी उड़ान शुरू करने के समय के बारे में कोई निर्णय नहीं लिया है और इसलिए सभी एयरलाइंस को फिलहाल बुकिंग नहीं करने की सलाह दी थी। उल्लेखनीय है कि 03 मई तक पूरे देश में लॉकडाउन है। इसे आगे बढ़ाने या न बढ़ाने के बारे में सरकार बाद में फैसला करेगी।

मंत्री के ट्वीट के मद्देनजर एयर इंडिया ने बुकिंग बंद कर दी है। उसकी वेबसाइट पर हालाँकि उड़ानों के विकल्प अब भी उपब्ध हैं और सारे विवरण भरने के बाद भुगतान के समय लिखा आता है ग्राहक द्वारा चुनी गयी सीट अब उपलब्ध नहीं है। वहीं निजी विमान सेवा कंपनियाँ अब भी बुकिंग कर रही हैं।

एफपीआई ने अप्रैल में पूंजी बाजारों से 12,650 करोड़ रुपये निकाले

नई दिल्ली (आरएनएस)। कोरोना वायरस संकट के बीच विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों (एफपीआई) ने अप्रैल में अब तक भारतीय पूंजी बाजारों से 12,650 करोड़ रुपये निकाले हैं। डिपॉजिटरी के आंकड़ों के अनुसार एफपीआई ने एक से 17 अप्रैल के दौरान शेयरों से 3,808 करोड़ रुपये की निकासी की। इसके अलावा उन्होंने बांड या ऋण बाजार से 8,842 करोड़ रुपये निकाले।

इस तरह उन्होंने शुद्ध रूप से भारतीय पूंजी बाजार से 12,650 करोड़ रुपये की निकासी की। हालांकि, मार्च की तुलना में अप्रैल का महीना कुछ बेहतर रहा है। मार्च में एफपीआई ने भारतीय पूंजी बाजारों से शुद्ध रूप से 1.1 लाख करोड़ रुपये की निकासी की थी। मॉर्निंगस्टार इंडिया के वरिष्ठ विश्लेषक प्रबंधक शोध हिमांशु श्रीवास्तव ने कहा कि पूंजी बाजारों से शुद्ध निकासी कम हुई है। कम से कम शेयरों से विदेशी निवेशकों ने कम निकासी की है। उन्होंने कहा कि अप्रैल में कई छुट्टियों की वजह से कम कारोबारी सत्रों वाले सप्ताह में आठ दिन कारोबार हुआ है। इनमें से चार सत्रों में एफपीआई शेयरों में शुद्ध लिवाल रहे हैं।

बीएसएनएल ने प्रीपेड कनेक्शन की वैधता पांच मई तक बढ़ाई

नई दिल्ली (आरएनएस)। सार्वजनिक क्षेत्र की दूरसंचार कंपनी भारत संचार निगम लिमिटेड (बीएसएनएल) ने शनिवार को कहा कि रिचार्ज नहीं होने के बावजूद उसके प्रीपेड ग्राहकों के कनेक्शन की वैधता पांच मई तक जारी रहेगी। उनके फोन पर इनकमिंग कॉल आती रहेगी। कंपनी ने एक वक्तव्य में कहा है कि उसके जो प्रीपेड ग्राहक लॉकडाउन अवधि के दौरान अपने फोन को रिचार्ज नहीं करा पाये उनके फोन पर पांच मई तक इनकमिंग कॉल जारी रहेगी। कंपनी के बयान में कहा गया है, ''उपभोक्ताओं की कठिनाई को ध्यान में रखते हुये जिन ग्राहकों की वैधता अवधि लॉकडाउन अवधि के दौरान समाप्त हो गई।

पेटीएम की ईएसओपी के लिए 250 करोड़ रुपये की व्यवस्था

नईदिल्ली (आरएनएस)। लीडिंग डिजिटल पेमेंट और फाइनेंशियल सर्विस (वित्तीय सेवा) प्लेटफॉर्म पेटीएम ने घोषणा कर कहा है कि इस साल कंपनी हाई पफरेमिंग एंप्लॉयी और नए कर्मचारियों के लिए एंप्लॉयी स्टॉक ओनरशिप प्लान (ईएसओपी) में 250 करोड़ रुपये की व्यवस्था करेगी। कंपनी ने एक बयान में कहा कि अपनी वित्तीय सेवाओं में तेजी से वृद्धि का साक्षी बना पेटीएम प्रोडक्ट और टेक्नोलॉजी में निरंतर भर्ती से इतर, कई भूमिकाओं के लिए 500 से अधिक लोगों को काम पर रखेगा।

पेटीएम के सीएचआरओ रोहित ठाकुर ने कहा, कर्मचारियों को रिवॉर्ड देने में कंपनी हमेशा पारदर्शी प्रक्रिया अपनाती है। हम समय-समय पर फीडबैक कराने के साथ ही ग्रोथ

अपॉर्चुनिटी (पर्याप्त विकास) के अवसर प्रदान करते हैं।

पेटीएम ने अपने वर्कफोर्स (कार्यबल) के प्रदर्शन का मूल्यांकन करने के लिए जनवरी 2020 में वार्षिक प्रदर्शन समीक्षा की कठोर कंपनी-व्यापी प्रक्रिया शुरू की है।

अप्रैजल प्रोसेस के हिस्से के रूप में कुछ एंप्लॉयी का प्रदर्शन उतना अच्छा नहीं रहा। हालांकि, पेटीएम ने तय किया है कि जिन कर्मचारियों का प्रदर्शन अच्छा नहीं रहा है उन्हें भी प्रदर्शन सुधारने के लिए दो महीने का वक्त दिया जाएगा।

कंपनी ने कहा, साल के अंत की प्रक्रिया के हिस्से के रूप में, कंपनी आमतौर पर उन्हें (ऐसे एंप्लॉयी को) संगठन के बाहर अवसरों की तलाश करने को कहती है। हालांकि, वर्तमान परिदृश्य (कोविड-19 महामारी के प्रकोप) का विश्लेषण करने के बाद पेटीएम ने उन कर्मचारियों को एक और दो महीने के लिए कंपनी के रोल पर बने रहने और इस विस्तारित अवधि के दौरान सभी भुगतान प्राप्त करने की पेशकश की है। पेटीएम के 30 करोड़ (300 मिलियन) से अधिक रजिस्टर्ड यूजर्स हैं।

रेलवे को घाटा, 13 लाख कर्मियों के भत्ते में हो सकती है कटौती

नईदिल्ली (आरएनएस)। लॉकडाउन के चलते यात्री ट्रेनें बंद हैं, जिससे रेलवे को भारी नुकसान हो रहा है। ऐसे में रेल मंत्रालय 13 लाख से ज्यादा अधिकारियों और कर्मचारियों के वेतन और भत्ते में कटौती करने की योजना बना रहा है। रिपोर्ट के मुताबिक कहा जा रहा है कि टीए, डीए समेत ओवरटाइम ड्यूटी के भत्तों को खत्म किया जाएगा। इसके मुताबिक ट्रेन ड्राइवर और गार्ड को ट्रेन चलाने पर प्रति किलोमीटर के हिसाब से मिलने वाला भत्ता नहीं दिया जाएगा। लॉकडाउन की वजह से भारतीय रेलवे पहले ही गंभीर आर्थिक तंगी से गुजर रहा है। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक ओवरटाइम ड्यूटी के लिए मिलने वाले भत्ते में 50 फीसदी कटौती हो सकती है। मेल-एक्सप्रेस के ड्राइवर और गार्ड को 500 किलोमीटर पर मिलने वाले 530 रुपये भत्ते में 50 फीसदी कमी का सुझाव है।

साथ ही, रेलकर्मियों के वेतन में छह महीने तक कमी करने की सिफारिश की है। इसमें 10 फीसदी से 35 फीसदी तक की कटौती संभव है। इतना ही नहीं, मरीज देखभाल, किलोमीटर समेत नॉन प्रैक्ट्रिस भत्ते में एक साल तक 50 फीसदी कटौती की जा सकती है। वहीं, अगर कर्मचारी एक महीने ऑफिस नहीं आता है, तो ट्रांसपोर्ट भत्ता 100 फीसदी कटा जा सकता है।

इसके अलावा भी कई तरह के भत्ते दिए जाते हैं। बच्चों की पढ़ाई के लिए भत्ते के लिए 28 हजार रुपये मिलते हैं, जिसकी समीक्षा होनी अभी बाकी है।

लाइव चैट शो में सलमान खान की चुपके से एंट्री, शर्म से लाल हुईं यूलिया वंतूर

बॉलिवुड सुपरस्टार सलमान खान इस समय 20 से ज्यादा लोगों के साथ अपने पनवेल वाले फार्महाउस में कोरोना वायरस के कारण हुए लॉकडाउन के बीच वक्त बिता रहे हैं। इस समय सलमान के साथ उनके फार्महाउस में उनकी बहन अर्पिता खान और उनका परिवार, अलव जैकलिन फर्नांडिस और सलमान की कथित गर्लफ्रेंड यूलिया वंतूर भी मौजूद हैं।

हाल में एक वीडियो सामने आया है जो सलमान के फैन पेज पर शेयर किया गया है। इस वीडियो में यूलिया इंस्टाग्राम में लाइव चैट कर रही हैं जिसमें अचानक पीछे से सलमान खान आ जाते हैं। सलमान के अचानक आ जाने पर यूलिया का रिऐक्शन देखने लायक है। सलमान के लाइव चैट शो में पीछे से अचानक सामने आ जाने पर यूलिया झेंप कर शर्म से लाल हो जाती हैं।

सलमान अपने फार्महाउस पर क्वॉलिटी टाइम स्पेंड कर रहे हैं। इससे पहले उन्होंने अपने भांजे आहिल के साथ वक्त बिताते हुए और अपने घोड़ों को घास खिलाते हुए वीडियो भी शेयर किया था जिसे फैन्स ने काफी पसंद किया था। रिपोर्ट्स के मुताबिक सलमान इस समय अपने फार्महाउस पर अपनी आने वाली फिल्मों की स्क्रिप्ट भी पढ़ रहे हैं।

बता दें कि सलमान खान अपने भांजे आहिल का बर्थडे सेलिब्रेट करने और आयुष शर्मा की अगली फिल्म की चर्चा करने के लिए मार्च में पनवेल वाले फार्महाउस पर पहुंचे थे। हालांकि उसके बाद हुए लॉकडाउन में वह वहीं फंस गए। लॉकडाउन के कारण सलमान की आने वाली फिल्म राधे-योर मोस्ट वॉन्टेड भाई शूटिंग भी रुकी हुई है।

सिंगिंग में भी पीछे नहीं हैं मौनी रॉय

कोरोना वायरस के कारण पूरे देश में लॉकडाउन चल रहा है। ऐसे में बॉलिवुड सितारे भी अपने घर पर ही वक्त बिता रहे हैं। बहुत सारे सिलेब्रिटीज ने साफाई करते, बर्तन धोते, खाना बनाते या एक्सरसाइज करते हुए अपने फोटो और वीडियोज सोशल मीडिया पर शेयर किए हैं। हालांकि कुछ सितारे ऐसे भी हैं कि जो कुछ और नए आइडियाज के साथ फैन्स के सामने आ रहे हैं। इनमें मौनी रॉय भी शामिल हैं।

मौनी भी सबकी तरह घर पर हैं लेकिन उन्होंने खाना बनाते हुए या सफाई करते हुए वीडियो बनाने के बजाय अपनी सिंगिंग स्किल्स फैन्स को दिखाई है। मौनी हाल में इंस्टाग्राम पर अपने 2 वीडियो शेयर किए हैं जिसमें वह अपने फेवरिट गाने प्यार हुआ इकरार हुआ है और कभी नीम नीम कभी शहद शहद गाती हुई दिख रही हैं। इन दोनों वीडियोज को देखकर आप भी मौनी के सिंगिंग टैलेंट के कायल हो जाएंगे।

इस बीच बता दें कि अक्षय कुमार के साथ गोल्ड से डेब्यू करने वाली मौनी रॉय पिछली बार राजकुमार राव के साथ फिल्म मेड इन चाइना में दिखाई दी थीं। इस समय उनकी अगली फिल्म

ब्रह्मास्त्र की शूटिंग चल रही है। अयान मुखर्जी के डायरेक्शन में बन रही इस फिल्म में रणबीर कपूर, आलिया भट्ट, अमिताभ बच्चन जैसे सितारे मुख्य भूमिकाओं में हैं। मौनी रॉय इस फिल्म में विलन के रोल में नजर आएंगी।

लॉकडाउन में सुनील शेट्टी ने फैंस को दिया शॉर्ट फिल्म बनाने का मौका

बॉलीवुड के माचो मैन सुनील शेट्टी ने लॉकडाउन में अपने फैंस को घर बैठे शॉर्ट फिल्म बनाने का मौका दिया है। कोरोना वायरस के प्रसार को रोकने के लिए देशव्यापी लॉकडाउन में फिल्म स्टार्स सोशल मीडिया के जरिए अपने फैंस से घर में रहने की लगातार अपील कर रहे हैं। वहीं अब सुनील शेट्टी भी इस कड़ी में शामिल हो गए हैं। सुनील ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो शेयर करते हुए फैंस को घर में रहकर एक चैलेंज दिया है। इस चैलेंज को पूरा करने वाले को इनाम भी दिया जाएगा।

सुनील शेट्टी ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक वीडियो शेयर किया है। इस वीडियो में वह फैंस से कह रहे हैं, हमारा एफटीसी टैलेंट मीडिया एंड एंटरटेनमेंट प्राइवेट लिमिटेड आपको एफटीसी शॉर्ट फिल्म चैलेंज में हिस्सा लेने का जबरदस्त मौका देता है एक शॉर्ट फिल्म बनाने का। बस अपने ही घर से अपने मोबाइल से अपने ही आइडिया को शूट कीजिए।

आज का राशिफल

मेषः- मेष राशि के जातकों को व्यवसाय में सफलता मिलने के योग हैं। राशि में उपस्थित सूर्य आत्मविश्वास के साथ अभिमान की प्रवृत्ति भी देता है ।

वृषभः- वृष राशि के जातकों की काम और धन को लेकर चिंता लॉकडाउन बढ़ने की वजह से बढ़ती जा रही है। आज धन कमाने के नए तरीके ढूंढने का प्रयास करेंगे।

मिथुनः- मिथुन राशि के जातकों को ऑफिस में आज कुछ विरोध का सामना करना पड़ सकता है, परंतु आपको घबराने की जरूरत नहीं है क्योंकि आपके बॉस आप के साथ हैं।

कर्कः- कर्क राशि के जातकों के गुप्त शत्रु सक्रिय रहेंगे परंतु अपने आत्मविश्वास के बल पर आप सभी पर विजय प्राप्त करेंगे।

सिंहः- सिंह राशि के जातकों के काम आसानी से बनेंगे। अपने परिवार के साथ मनोरंजन से मन प्रसन्न रहेगा। धन प्राप्ति तो होगी परंतु खर्च का भी योग है ।

कन्याः- कन्या राशि के जातक घर में बंद है। काम करना उनके लिए मुश्किल हो रहा है। अतः- अभी आराम करके कुछ एनर्जी स्टोर करें और जिससे बाद में पूरी इच्छाशक्ति के साथ काम करेंगे तो सफलता जरूर मिलेगी।

तुलाः- तुला राशि के जातक अपने काम को कैसे आकर्षक बनाया जा सके। आप इसी प्रयास में लगे रहते हैं और आज वह इसमें कामयाब होंगे।

वृश्चिकः- राशि वृश्चिक राशि के जातकों की मानसिक स्थिति बहुत मजबूत रहेगी। अपने सभी कामों को बहुत बेहतरीन तरीके से समय पर करने में कामयाब होंगे।

धनुः- धनु राशि के जातकों का ध्यान काम को विस्तार देने की तरफ रहेगा। घर से काम करते हुए वह फोन पर नए लोगों के साथ व्यावसायिक संबंध बनाने में कामयाब होंगे।

मकरः- मकर राशि के जातकों का फोकस फाइनेंसियल प्लानिंग पर रहेगा। कार्यक्षेत्र में अच्छी स्थितियां बनी हुई है।

कुंभः- कुंभ राशि के जातकों का मनोबल बढ़ा रहेगा। मन प्रसन्न होगा। कठिन परिस्थितियों को समझते हुए व्यवहार करेंगे।

मीनः- मीन राशि के जातकों के काम आसानी से बन जाएंगे। धन प्राप्ति के लिए दिन सामान्य है। धन के निवेश पर सारा फोकस रहेगा जो कि आगे जाकर फायदेमंद होगा ।

कुछ इस तरह करें नींबू रस का सेवन, माइग्रेन के दर्द में मिलेगी राहत

माइग्रेन सिर दर्द की एक ऐसी अवस्था होती है जिससे पीड़ित व्यक्ति को असहनीय दर्द होता है और वह इसे रोकने के लिए या फिर उसके उपचार हेतु हर संभव कोशिश करता है। या दर्द व्यक्ति के आधे सिर में महसूस होता है और कभी-कभी पीड़ित को मतली और कमजोरी भी महसूस होती है। इतना ही नहीं, माइग्रेन से पीड़ित लोगों को तेज रोशनी और तेज आवाज से भी घबराहट महसूस होती है, इसलिए ऐसे लोगों को विशेष तौर पर सावधानी बरतनी चाहिए। जिन व्यक्तियों को माइग्रेन की समस्या है उनके लिए यहां पर एक ऐसा ही घरेलू उपचार बताया जा रहा है, जिसे अपनाकर लोग काफी हद तक आराम पा सकते हैं।

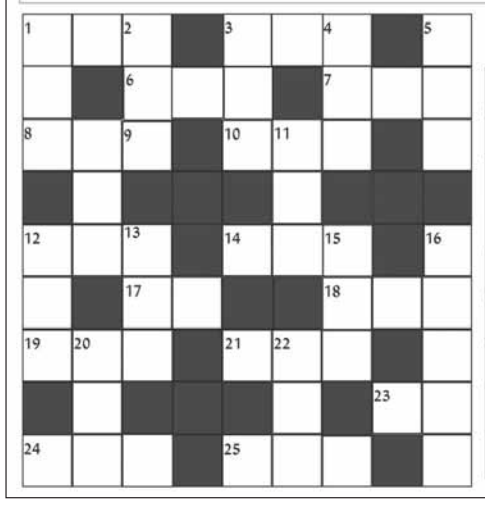
कौन-सा है घरेलू उपचार- यह घरेलू उपचार बेहद सरल और आसान है और इसका सकारात्मक फायदा भी थोड़ी ही देर में देखने को मिल सकता है। यह ड्रिंक के रूप में पीने के लिए इस्तेमाल भी किया जा सकता है जिसे आप घर पर किसी भी वक्त बना सकते हैं। नींबू से तैयार होने वाली इस ड्रिंक में ऐसे गुण मौजूद होते हैं जो माइग्रेन से राहत दिलाने का प्रभाव दिखा सकते हैं।

रिसर्च में हुआ है दावा - माइग्रेन के इलाज में नींबू का सेवन कितना असरकारी है। इसको लेकर नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इनफॉर्मेशन के अनुसार एक अध्ययन किया गया है। इसमें इस बात की पुष्टि भी की गई है कि नींबू रस का सेवन करने से माइग्रेन अटैक में तुरंत राहत दिलाने का गुण पाया जाता है। इसलिए माइग्रेन की स्थिति में अगर आप चाहें तो नींबू रस से तैयार की गई ड्रिंक का भी सेवन कर सकते हैं जिससे आपको कम समय में ही काफी हद तक आराम मिल सकता है।

शब्द सामर्थ्य- 97

बाएं से दाएं
1. जीत, फतेह 3. राशन सामान बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. मुर्गी की जाति की एक पक्षी, आधा... आधा बटेर 7. कमल, पंकज, भारत के एक दिवंगत प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14. तबाही, बर्बादी 17. कत्ल, वध 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. करार, चैन, आराम 21. दृष्टि, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. लाडला, प्यारा 25. सीताजी, जनकनंदनी।

ऊपर से नीचे
1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, निराश्रित 3. साल, वर्ष 4. दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, भगवान 9. मनुष्य, इंसान, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता करना, बात तय करना 12. कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. अधीनता, मातहती, अधिकार 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 22. धरती, भूतल, धरातल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 96 का हल

अं	त	■	म	री	ज	■	■	■
ग	ह	न	ता	■	ब	र	ब	स
■	की	■	धि	क्का	र	■	र	मा
■	का	■	का	■	द	वा	खा	ना
प	त	वा	र	■	स्त	र	■	■
ह	■	■	■	■	■	दा	मि	नी
ना	■	ए	ह	ति	या	त	■	लां
वा	च	क	■	हा	■	■	खू	ब
■	■	ता	ब	ड़	तो	ड़	■	र

सू-दोकू- 97

		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 र 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.96 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