संपादकीय

राष्ट्रीय राजनीति में ममता की भूमिका का प्रश्न

अब जब तृणमूल कांग्रेस की सुप्रीमो ममता बनर्जी ने अपने दावे के मुताबिक एक पैर से बंगाल जीत लिया है और कह रही हैं कि उनके बंगाल ने भारत को बचा लिया है, बहुत स्वाभाविक है कि उनके दो पैरों से दिल्ली जीतने के दावे पर चर्चाएं हों। बहरहाल, आज की तारीख में उनके इस दावे से असहमति नहीं जताई जा सकती कि बंगाल की जनता ने भारत को बचा लिया है। क्योंकि अब किसी से भी छिपा नहीं कि अनेकता में एकता वाले भारत के विचार को बचाने की जरूरत है। इस चुनाव में वे जीत जाते तो निस्संदेह उस भारत के भविष्य को लेकर नये और ज्यादा गम्भीर अंदेशे पैदा होते। फिर भी उनकी जीत पर देश के गैरभाजपाई विपक्षी दलों, खासकर क्षत्रपों का गद्गद होना अस्वाभाविक नहीं लगता। जब भाजपा ने सहयोगियों को निगलकर अपना विस्तार करने की पुरानी आदत के अनुसार उनके गले पर दबाव बढ़ाया तो उन्होंने बहादुरीपूर्वक उसका मुकाबला किया और सिद्ध करके मानीं कि वह सेर है तो वे सवा सेर हैं। या कि बंगाल की शेरनी की उनकी पुरानी पहचान यों ही नहीं बनी है। मोदी से भिड़ा दिये जाने पर भी दैन्य या पलायन का विकल्प नहीं चुना। उन्होंने यह भी साबित किया कि 'महानायक' नरेन्द्र मोदी की लोकप्रियता और उनके सिपहसालार-ए-खास अमित शाह की 'चाणक्य नीति' उनकी राष्ट्रीय प्रतिद्वंद्वी कांग्रेस की कितनी भी दुर्दशा कर सकती हों, उनके जैसे क्षत्रपों को परास्त नहीं कर सकतीं। बंगाल के साथ आये चार अन्य राज्यों के चुनाव नतीजे भी, एक के बाद एक शिकस्तों से त्रस्त गैरकांग्रेसी विपक्षी दलों के लिए सुकून की खबरें लाये हैं। इस कदर कि भाजपा असम व पुडुचेरी में अपनी जीत का जश्न भी नहीं मना पा रही। केरल में वामदलों ने अपनी सत्ता बचाकर इतिहास रच डाला है तो तमिलनाडु में द्रमुक ने अन्नाद्रमुक व भाजपा के गठबंधन की कलाइयां मरोड़कर उससे सत्ता छीन ली है। निश्चित ही इससे उन राज्यों के क्षत्रपों को मनोवैज्ञानिक बढ़त मिलेगी, जहां निकट भविष्य में विधानसभा चुनाव होने हैं। इसलिए यहां एक पल रुककर क्षत्रपों के अतीत व वर्तमान के आईने को सामने करें तो ममता से कोई नयी उम्मीद पालने से पहले थोड़ा वस्तुनिष्ठ हो जाने की जरूरत की उपेक्षा नहीं कर सकते। यकीनन, पिछले वर्षों में कांग्रेस के 'आत्मसमर्पण' के बाद इन क्षत्रपों की महत्वाकांक्षाएं और मौकापरस्ती ही भाजपा व नरेन्द्र सरकार के विश्वसनीय राष्ट्रीय विकल्प के निर्माण के सबसे ज्यादा आड़े आती रही हैं। मिसाल के तौर पर 2019 के लोकसभा चुनाव में उत्तर प्रदेश में अखिलेश यादव, मायावती व अजित सिंह का गठबंधन भाजपा को नहीं हरा पाया तो वे अलग-अलग होकर अपने-अपने खोल में दुबक गए और मायावती ने यहां तक घोषणा कर दी कि 2022 का विधानसभा चुनाव वे अकेले ही लड़ेंगी। क्षत्रपों के प्रभुत्व वाले दूसरे राज्यों में भी इस तरह की नजीरों की कमी नहीं है। ऐसे में उनके द्वारा किसी नये विकल्प का निर्माण कर उसमें लोगों का भरोसा कैसे जमाया जा सकता है?

इसलिए सबसे बड़ा सवाल यह है कि क्या ममता आगे चलकर दूसरे क्षत्रपों से अलग सिद्ध होंगी? ठीक है कि वे बंगाल में बेहतर रणनीति अपनाकर अपनी पार्टी को जिता ले गई हैं और पूर्वोत्तर के द्वार बंगाल को भाजपा के लिए अभेद्य लौहदुर्ग में बदल देने का सारा श्रेय उन्हें ही जाता है। इतना ही नहीं, इससे राष्ट्रीय राजनीति में जो आलोड़न पैदा होगा, वह भाजपा की चिन्ताएं जरूर बढ़ायेगा। लेकिन अपने राज्य में भाजपा की अस्मिता व साम्प्रदायिक ध्रुवीकरण की राजनीति का मुकाबला करते हुए उन्होंने जिस तरह बंगाल की बेटी की अपनी छवि गढ़ी, 'बाहरी' का सवाल उठाया और जवाबी ध्रुवीकरण कराया, यहां तक कि चाणक्य नीति बरतकर वाम दलों के गठबंधन की घटक कांग्रेस से खुद को वाकओवर दिलाया, वह राष्ट्रीय राजनीति में उनकी सक्रियताओं व संभावनाओं के बहुत माफिक नहीं बैठने वाला। क्षत्रपों के बारे में इस पुरानी धारणा को भी वे शायद ही तोड़ पायें कि उन्हें अपने राज्यों के या अपने संकीर्ण राजनीतिक हित ही सर्वोपरि दिखते हैं और वे राष्ट्रीय मुद्दों पर तर्कसंगत दृष्टिकोण नहीं अपना पाते।

-कृष्ण प्रताप सिंह

कोरोना सुरक्षा कवचः कोरोना के क्लेम से होने लगा घाटा तो कर दिया पॉलिसी को बंद

नईदिल्ली । पिछले साल जब कोरोना आया तो इंश्योरेंस कंपनियों ने इसे आपदा में अवसर मानते हुए कई तरह की कोविड मेडिक्लेम पॉलिसियां लांच की। अब परेशानी ये हुई की उनका अनुमान निकला गलत,और अब उन्हें प्राप्त राशि की कुल रकम से 150त्न से ज्यादा का भुगतान करना पड़ रहा है। ये हाल तो तब है जब इलाज करा रहे मात्र 25 प्रतिशत लोगो ने ही इंश्योरेंस का क्लेम किया। कंपनियां के हाथ पनवाब इसी से फुलने लगे है।

और अब इसी के चलते इंश्योरेंस कंपनियों कोरोना की इस पालिसी से अपनेकदम पीछे हटा लिए है।

दांव उल्टा पड़ता देख अब अधिकांश कंपनियों ने अपनी इस नयी पॉलिसी को बंद कर दिया है।

यही नहीं कंपनियों ने अब जनरल मेडिक्लेम पॉलिसी में भी प्रीमियम को बढ़ा दिया है। बता देखी बीते साल मार्च में जब कोरोना पैर फैलाने लगा था, तब इंश्योरेंस कंपनियों ने कोरोना इलाज पर होने वाले खर्च पर कोरोना कवच यानी की मेडिक्लेम देना शुरू किया था।

इस योजनाके तहत हर महीने एक व्यक्त को 500 से लेकर 5500 रुपए तक का भुगतान करना होता था। इस योजना की अवधि साढ़े 3 से साढ़े 9 महीने की थीं। जबकि इसमें मिलने वाला क्लेम 50 हजार से लेकर 5 लाख रुपए तक है।

यदि अब कम्पनी आपको क्लेम देने से मना करे तो ऐसे में आपकोक्या करना चाहिए,इस पर मुंबई के बीमा लोकपाल यानी इंश्योरेंस ओम्बड्समैन मिलिंद खरात कहते हैं कि यदि कोई कंपनी आपको बीमा पॉलिसी नहीं डटी है या आपकी पुरानी पॉलिसी को फिर से रिन्यू करने को लेकर आनाकानी कर रही है तो ऐसे में ग्राहक को बीमा रेगुलेटरी इरडा में शिकायत करनी चाहिए। इरडा की वेबसाइट पर इससे संबंधित फोन नंबर और ई-मेल आईडी भी मौजूद है। अपनी समस्या इस बार बता कर ग्राहक को उसकी समाधान मिल जाएगा।

कारोबार के आखिरी दिन शेयर बाजार में दिखी बढ़त

मुंबई । कारोबार के आखिरी दिन शेयर बाजार बढ़त के साथ खुले। आज शेयर बाजार में सेंसेक्स 219.38 अंक और निफ्टी 92.05 पॉइंट ऊपर खुला। शेयर बाजार में आज फॉर्मेसी कंपनी एरीस लाइफसाइंसेस के शेयर में सबसे ज्यादा 13 प्रतिशत की बढ़त देखने को मिली है। इससे पहले गुरुवार को बढ़त के साथ बंद हुए थे। सेंसेक्स में 272.21 अंक की बढ़त देखी गयी तो वहीं निफ्टी में 106.95 अंक की गिरावट देखने को मिली। अमेरिका के बाजारो में गुरूवार को बढ़त देखने को मिली। डाउ जोंस के शेयर में 0.93 फीसदी बढ़त देखी गयी, और ये 318.19 अंक ऊपर 34,548.50 पर बंद हुआ था। इसके अलावा अमेरिका के ही नैस्डैक में 0.37 प्रतिशत की बढ़त दिखाई दी और ये 50.42 अंक ऊपर 13,632.80 पर बंद हुआ।

भारत समेत दुनियाभर में महंगा हो रहा कॉपर

नईदिल्ली । वैश्विक स्तर पर कमोडिटी मार्केट में रिकॉर्ड तेजी देखने को मिल रही है. स्टील, एलुमिनियम के अलावा कॉपर भी रिकॉर्ड स्तर पर कारोबार कर रहा है. गुरुवार को अंतरराष्ट्रीय बाजार में कॉपर का भाव रिकॉर्ड 10,000 डॉलर प्रति टन के पार जा चुका है. शंघाई कॉपर की कीमत भी बीते 10 साल के उच्चतम स्तर पर पहुंच चुकी है. सप्लाई को लेकर चिंता और कमजोर डॉलर के बीच लंदन में भी कॉपर का वायदा भाव बीते एक दशक के रिकॉर्ड उच्चतम स्तर पर है. कमोडिटी मार्केट से जुड़े जानकार और एजेंसियों का कहना है कि आने वाले समय में कॉपर के भाव में तेजी देखने को मिलेगी. कॉपर में इस रिकॉर्ड तेजी के कई कारण है. मसलन दुनियाभर में आर्थिक रिकवरी देखने को मिल रही है, चीन में औद्योगिक कॉपर की खपत बढ़ी है और वैश्विक कॉपर का करीब एक चौथाई उत्पादन करने वाला चिली इसकी माइनिंग पर 75 फीसदी तक टैक्स लगाने का ऐलान कर चुका है. इसके अलावा भी इलेक्ट्रिक वाहनों के बढ़ते चलन की वजह से कॉपर की मांग बढ़ रही है. अगर भारतीय बाजार की बात करें तो पिछले सप्ताह ही कॉपर का भाव अब तक के उच्चतम स्तर पर था. गुरुवार को कॉपर का वायदा भाव 0.53 फीसदी की बढ़त के साथ 765.10 रुपये प्रति किलोग्राम पर था.

सैमसंग ने बिक्सबी अपडेट के साथ भारतीय अंग्रेजी सपोर्ट शुरू किया

नईदिल्ली । भारतीय यूजर्स के लिए इसे और अधिक अनुकूल बनाने के लिए, दक्षिण कोरियाई तकनीकी दिग्गज सैमसंग ने शुक्रवार को बिक्सबी 3.0 अपडेट के हिस्से के रूप में भारतीय अंग्रेजी (इंडियन इंग्लिश) को जोड़ने की घोषणा की।

बिक्सबी अन्य लोगों के बीच भारतीय नामों, स्थानों, संबंधों, सामग्री और व्यंजनों को समझ सकता है। यह यूजर्स को दिन भर में कई चीजों की सहायता भी कर सकता है।

सैमसंग आर एंड डी बेंगलुरू में वॉयस इंटेलिजेंस टीम के सीनियर डायरेक्टर और प्रमुख गिरिधर जक्की ने एक बयान में कहा,

नवीनतम अपडेट, जो बिक्सबी 3.0 में भारतीय अंग्रेजी के लिए सपोर्ट लेकर आया है, वह हमें इस दिशा में एक कदम और करीब ले जाता है।

उन्होंने कहा, हमारी विभिन्न टीमों ने बेंगलुरू, दिल्ली और नोएडा में आर एंड डी (अनुसंधान एवं विकास) केंद्रों में यह सुनिश्चित किया कि हम भारत में बोली जाने वाली अंग्रेजी के कई फ्लेवर्स को कवर कर सकें।

बिक्सबी के नए संस्करण का उद्देश्य नए और बेहतर भारतीय अंग्रेजी अवतार के माध्यम से दैनिक परिदृश्यों को नियंत्रित करना है।

कंपनी ने कहा कि 2017 में अपनी शुरूआत के बाद से, बिक्सबी एक खुले, स्केलेबल एआई प्लेटफॉर्म के लिए यूजर्स के लिए एक एंटेलिजेंट वॉयस असिस्टेंट से विकसित हुआ है, जो कभी भी मोबाइल डिवाइस, वियरेबल्स और डिजिटल डिवाइस में कहीं भी उपलब्ध है।

उपयोगकर्ता के अनुभव को बेहतर बनाने और भारतीय उपभोक्ताओं के लिए बिक्सबी सुविधाओं को और अधिक सार्थक और प्रासंगिक बनाने के लिए, सैमसंग ने बिक्सबी 3.0 के हिस्से के रूप में भारतीय अंग्रेजी के लिए सपोर्ट पेश किया है।

भारतीय अंग्रेजी सपोर्ट के साथ बिक्सबी वर्तमान में फ्लैगशिप गैलेक्सी एस 21 सीरीज और हाल ही में लॉन्च हुए गैलेक्सी ए 52 और गैलेक्सी ए 72 स्मार्टफोन पर उपलब्ध है।

भारतीय अंग्रेजी संस्करण जल्द ही गैलेक्सी फोल्ड, गैलेक्सी एस 20 सीरीज और गैलेक्सी नोट 20 सीरीज सहित अन्य डिवाइस पर भी उपलब्ध कराया जाएगा।

परिवारों के लिए बेहतर असिस्टेंट फीचर्स शुरू कर रहा गूगल

नईदिल्ली । गूगल ने परिवारो के लिए नए असिस्टेंट फीचर्स की घोषणा की है, जिनमें बेहतर प्रसारण, घंटी अनुस्मारक (बेल रिमाइंडर) और बच्चों के लिए नई कहानियां और खेल शामिल हैं।

गूगल ने गुरुवार को एक बयान में कहा कि मदर्स डे (9 मई) पर वैश्विक स्तर पर नए असिस्टेंट फीचर को रोल आउट किया जाएगा।

फैमिली ब्रॉडकास्ट फीचर अब असिस्टेंट को स्मार्टफोन पर मैसेज भी भेजेगा, जिसका परिवार के सदस्य जवाब दे सकते हैं।

लोकप्रिय फैमिली बेल रिमाइंडर का अब हिंदी सहित आठ नई भाषाओं में विस्तार किया जाएगा। गूगल अब यूजर्स को स्वचालित रूप से परिवार के सदस्यों को विभिन्न कार्यों के लिए याद दिलाएगा। उदाहरण के तौर पर यह याद दिलाने में मदद करेगा कि किसी को पौधों को पानी देना है या फिर बच्चों या किसी सदस्या को घर की सफाई करनी है। पिछली गर्मियों से, परिवारों को संगठित रहने में मदद करने के लिए 2 करोड़ से अधिक फैमिली बेल्स का उपयोग हुआ है। गूगल ने एक बयान में इसकी जानकारी दी है। कंपनी ने कहा कि वह एक और अत्यधिक अनुरोधित सुविधा को शुरू करने जा रहे हैं, जो कि एक ही समय में कई घरेलू उपकरणों पर फैमिली बेल्स रिंग की सुविधा प्रदान करेगी।

असिस्टेंट के साथ नई कहानियां और गेम भी जुड़ने जा रहे हैं, जिन्हें यूजर्स स्मार्ट डिस्प्ले या एंड्रॉएड डिवाइस से एक्सेस कर सकते हैं।

पूरी नींद न लेने से हो सकती हैं समस्याएं !

हेल्दी लाइफस्टाइल के लिए जितना अहम रोल खानपान और व्यायाम का होता है, उतनी ही जरूरी नींद भी होती है. विशेषज्ञों की मानें तो स्वस्थ शरीर के लिए हर व्यक्ति को कम से कम 8 घंटे की नींद जरूर लेनी चाहिए. लेकिन इस तकनीकी दुनिया ने इंसान की पूरी दिनचर्या को ही बिगाड़कर रख दिया है.

काम का प्रेशर ऐसा है कि सुकूनभरी नींद के लिए भी कई जतन करने पड़ते हैं. बिस्तर पर लेटने के बाद भी थके हुए शरीर को हर वक्त चलता दिमाग ठीक से सोने नहीं देता और घंटों करवटें बदलते निकल जाते हैं. नींद का पूरा न होना इंसान के लिए कितनी समस्याएं खड़ी कर सकता है, इसका अंदाजा भी शायद आपको न हो. यहां जानिए इसके बारे में.

तनाव, गुस्सा और डिप्रेशन- नींद पूरी नहीं होने से दिमाग को आराम नहीं मिल पाता और वो हर वक्त चलता रहता है. इसके कारण स्ट्रेस बढ़ता है. तनाव की स्थिति में कभी कोई काम ठीक से नहीं हो पाता. ऐसे में गुस्सा, इरिटेशन और डिप्रेशन जैसी दिक्कतें होना शुरू हो जाती हैं.

दिल की सेहत पर बुरा असर- ठीक तरीके से नींद न ले पाने से शरीर का मेटाबॉलिज्म रेट प्रभावित होता है. इसकी वजह से शरीर में चर्बी बढ़ने लगती है. ऐसे में दिल की सेहत पर बुरा असर पड़ता है और हाई बीपी, डायबिटीज और हृदय संबन्धी परेशानियों का रिस्क बढ़ जाता है.

इम्यून सिस्टम होता कमजोर- कोरोना काल में इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने की बातें हो रही हैं. लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि पूरी नींद न लेने से हमारा रोग प्रतिरोधक तंत्र प्रभावित होता है और अगर इम्युनिटी कमजोर हो तो व्यक्ति को कोई भी इंन्फेक्शन, खांसी, जुकाम, बुखार आदि समस्याएं जल्दी घेर लेती हैं.

ब्रेस्ट कैंसर का रिस्क- तमाम रिसर्च बताती हैं कि नींद पूरी नहीं होने से शरीर की कोशिकाओं को काफी नुकसान पहुंचता है, जिसकी वजह से महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर का खतरा बढ़ जाता है.

हार्मोनल समस्याएं- आजकल महिलाओं में थायरॉयड, पीसीओडी जैसी कई हार्मोनल परेशानियां का ग्राफ तेजी से बढ़ रहा है.

आज का राशिफल

मेषः दूर से शुभ समाचार प्राप्त होंगे। घर में मेहमानों का आगमन होगा। आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। जोखिम उठाने का साहस कर पाएंगे। व्यापार में लाभ होगा। निवेश शुभ रहेगा।

वृषभः किसी आनंदोत्सव में भाग लेने का अवसर प्राप्त होगा। विद्यार्थी वर्ग सफलता हासिल करेगा। मनपसंद भोजन का आनंद मिलेगा। व्यापार में वृद्धि के योग हैं।

मिथुनः व्ययवृद्धि से तनाव रहेगा। बजट बिगड़ेगा। दूर से शोक समाचार मिल सकता है, धैर्य रखें। किसी महत्वपूर्ण निर्णय लेने में जल्दबाजी न करें। भागदौड़ रहेगी।

कर्कः कष्ट, भय, चिंता व तनाव का वातावरण बन सकता है। जीवनसाथी पर अधिक मेहरबान होंगे। कोर्ट व कचहरी के कार्यों में अनुकूलता रहेगी। लाभ में वृद्धि होगी।

सिंहः तरक्की के अवसर प्राप्त होंगे। भूमि व भवन संबंधी बाधा दूर होगी। आय में वृद्धि होगी। मित्रों के साथ बाहर जाने की योजना बनेगी। रोजगार प्राप्ति के योग हैं।

कन्याः यात्रा सफल रहेगी। शारीरिक कष्ट हो सकता है। बेचैनी रहेगी। नई योजना बनेगी। लोगों की सहायता करने का अवसर प्राप्त होगा। सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी।

तुलाः अप्रत्याशित खर्च सामने आएंगे। कर्ज लेने की स्थिति बन सकती है। पुराना रोग बाधा का कारण बन सकता है। अपेक्षित कार्यों में विलंब हो सकता है।

वृश्चिक : कोई राजकीय बाधा हो सकती है। जल्दबाजी में कोई भी गलत कार्य न करें। विवाद से बचें। काफी समय से अटका हुआ पैसा मिलने का योग है, प्रयास करें। यात्रा लाभदायक रहेगी।

धनुः किसी की बातों में न आएं। रोजगार प्राप्ति के प्रयास सफल रहेंगे। नवीन वस्त्राभूषण पर व्यय होगा। अचानक लाभ के योग हैं। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। व्यापार में वृद्धि से संतुष्टि रहेगी।

मकरः परिवार की आवश्यकताओं के लिए भागदौड़ तथा व्यय की अधिकता रहेगी। वाहन व मशीनरी के प्रयोग में विशेष सावधानी की आवश्यकता है।

कुंभः जोखिम व जमानत के कार्य टालें। शारीरिक कष्ट संभव है। व्यवसाय धीमा चलेगा। नौकरी में उच्चाधिकारी की नाराजी झेलनी पड़ सकती है।

मीनः किसी अपरिचित की बातों में न आएं। धनहानि हो सकती है। थोड़े प्रयास से ही काम सफल रहेंगे। मित्रों की सहायता करने का अवसर प्राप्त होगा।

उर्वशी रौतेला और गुरू रंधावा का गाना डूब गए रिलीज

बॉलीवुड की अभिनेत्री उर्वशी रौतेला इन दिनों एक के बाद एक कई म्यूजिक वीडियो में नजर आ रही हैं। अब हाल ही में उर्वशी रौतेला का नया म्यूजिक वीडियो रिलीज किया गया है। जो एक रोमांटिक सॉन्ग है। उर्वशी रौतेला इस म्यूजिक वीडियो में मशहूर सिंगर गुरु रंधावा के साथ नजर आ रही हैं। उनका ये गाना पिछले काफी समय से सुर्खियों में बना हुआ था। हालांकि अब इस गाने को रिलीज कर दिया गया है। गुरु रंधावा और उर्वशी रौतेला के गाने की शूटिंग से जुड़ी वीडियोस और तस्वीरें बीते दिनों उनके फैंस के

साथ शेयर की गई थी।

जिसको देखने के बाद इस गाने की रिलीज का इंतजार भी कर रहे थे। हालांकि अब उनका गाना डूब गए रिलीज हो गया है। रिलीज होते ही डूब गए गाना इंटरनेट की दुनिया में धमाल मचा रहा है। गुरु रंधावा और उर्वशी रौतेला का नया गाना डूब गए बीते दिनों रिलीज किया गया था। जिसमें इन दोनों ही कलाकारों का रोमांटिक अंदाज उनके चाहने वालों को पसंद आ रहा है। जैसे ही रोमांटिक गाना डूब गए रिलीज किया गया वैसे ही इंटरनेट पर धमाल मचाने लगा।

अब तक ढेर सारे व्यूज इस गाने को मिल चुके हैं। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि डूब गए गाने की शूटिंग गोवा के साथ-साथ कई जगह पर की गई है। जिसमें उर्वशी रौतेला हमेशा की तरह बेहद खूबसूरत नजर आ रही हैं। वहीं इस गाने में गुरु रंधावा ने अपनी आवाज से एक बार फिर से अपने चाहने वालों का दिल जीता है।

फूलों के बीच ग्लैमरस अंदाज में नजर आईं मौनी

मौनी रॉय उन एक्ट्रेस की लिस्ट में शामिल हैं जिनका स्टाइल स्टेटमेंट अक्सर ही सोशल मीडिया पर नजर आ जाता है। यहीं नहीं जब भी मौनी रॉय पपराजी के कैमरे में भी कैद होती हैं तो उनका ड्रेसिंग सेंस लाजवाब रहता है।

हर बार की तरह ही इस बार भी मौनी ने अपने गॉर्जियस लुक की कुछ तस्वीरें फैंस के साथ साझा की हैं। जिसमे उनका लुक हॉट एंड क्यूट नजर आ रहा है।

सनफ्लावर फूलों के बीच खड़ी मौनी रॉय इन तस्वीरों में

गजब ढा रही हैं। वहीं दूसरी तरफ उनकी ड्रेस भी कुछ कम खास नही है। ब्लैक एंड व्हाईट कलर की ड्रेस पर स्पैगेटी स्लीव लगी है। ब्लैक पैटर्न पर सफेद रंग के फूल बने हैं। जबकि साइड स्लीव पर लैस की डिटेलिंग की गई है। इन तस्वीरों में फैन्स मौनी रॉय की अदाओं को खूब पसंद कर रहे हैं और इन पर दिल खोलकर लाइक और कमेंट्स करते नजर आ रहे हैं। एक्ट्रेस मौनी रॉय ने बॉलीवुड में कई फिल्मों और आइटम नंबर्स में काम किया है।

बचे हुए छोले से बनाएं दमदार छोले बिरयानी

अकसर छोले हमेशा ज्यादा भिगो दिए जाते हैं। ऐसे में इसकी बनी सब्जी बच जाती है। इस बची सब्जी से आप छोले बिरयानी बनाकर देखें। यकीन मानें ठंडे दही के साथ यह बिरयानी आपके मेन्यू में शामिल हो जाएगी।

सामग्री :

1 कटोरी बचे छोले की सब्जी, 1 कप बासमती राइस, 2 टेबलस्पून घी, 1/2 टीस्पून जीरा, चुटकी भर हींग, 1/2 टीस्पून मेथी दाना, 1टीस्पून राई, 1 टीस्पून कलौंजी, 1 टीस्पून सौंफ, 1 तेज पत्ता, 2 हरी इलायची, 1 दालचीनी स्टिक, 2 टेबलस्पून अदरक-लहसुन पेस्ट, 1/2 कप कटी गाजर, 1 लंबे स्लाइसेज में कटा प्याज, 1/2 कप कटी गोभी, 1/2 कप कटा टमाटर, 1/2 टीस्पून हल्दी, 1/2 टीस्पून लाल मिर्च, 1/4 टीस्पून गरम मसाला, 1 टीस्पून कसूरी मेथी, नमक, 2 टेबलस्पून बारीक कटा धनिया

विधि :

चावल को धोकर करीब 15 मिनट के लिए पानी में सोक करें।

.एक सॉसपैन में घी डालें। इसमें जीरा, हींग, मेथी, राई, कलौंजी, सौंफ, तेज पत्ता, हरी इलायची डालकर चटकाएं। प्याज डालकर भूनें।

अब इसमें अदरक-लहसुन पेस्ट डालकर खुशबू आने तक भूनें।

इसमें बचे छोले डालें। अब गाजर, गोभी, नमक, टमाटर, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर और 2 कप पानी डालकर चावल डाल दें।

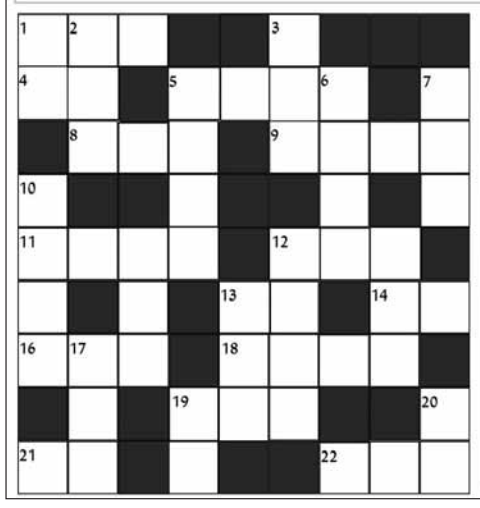
ढक्कन लगाकर पानी सूखने तक पकाएं।

तैयार है गरमा-गरम छोले बिरयानी, जिसे आप दही, चटनी, पापड़ के साथ सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 72

बाएं से दाएं
1. व्यर्थ, अकारण, बेवजह (उर्दू) 4. साथ में, सहित 5. वर्षा, बारिश, बरखा 8. कथा, किस्सा 9. चिढ़चिड़ा, बदमिजाज 11. प्रलय, आफत, हलचल 12. लाख ढकने का कपड़ा 13. पिता, क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति 14. वायु, पवन 16. निवास करना, उपस्थित होना, ठहरना 18. जिसे लात खाने की आदत हो गई हो 19. सेवक, दास, चाकर 21. भ्राता 22. मेघ, जलद, नीरद।

ऊपर से नीचे
1. विशेष, विशिष्ट 2. सुगंध, खुशबू 3. आदमी, मनुष्य, मानव 5. अपेक्षाकृत, अपेक्षया 6. कष्ट, दर्द, दिक्कत 7. पठन, पढ़ने का काम, शिक्षा 10. किस्मत, नसीब, भाग्यवान 12. एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था 13. बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा 17. वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिलकुल काल्पनिक और निर्मूल 19. नाव, कश्ती 20. वर्ष, बरस, एक इमारती वृक्ष।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 71 का हल

पं	क्ति		स्वा	द		स	ब	ब
जा		सु	हा	ना			ली	द
ब	हु	धा		द	ल	ना		ल
		क	मा	न		ग	ह	ना
भं	व	र				वा	म	
गी	त		म	ज	बू	र		ट
	न	म	स्का	र				र
		र्या			बी		ना	का
सं	वि	दा		ब	स	च	ल	ना

सू-दोकू- 72

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

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 भर 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.71 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