संपादकीय

प्राचीनतम जंतुओं के जीन से नयी उम्मीद

पृथ्वी पर सबसे पहले उत्पन्न बहुकोशिका जीवों के हिस्से आज भी हमारे साथ हैं। एक नये अध्ययन में यह दिलचस्प बात प्रकाश में आई है। अमेरिका में रिवरसाइड स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के रिसर्चरों द्वारा किए गए अध्ययन के अनुसार एडियाकरन युग से संबंध रखने वाले 55.5 करोड़ वर्ष पुराने समुद्री जीवों के जीनों और आज के जीव-जंतुओं के जीनों में काफी समानताएं हैं। इनमें मनुष्य शामिल है। 63.5 करोड़ से 54.2 करोड़ वर्ष पहले के समय को एडियाकरन युग कहा जाता है। यूनिवर्सिटी की जियोलॉजी की प्रोफेसर मेरी ड्रोसर ने कहा कि इन प्राचीन जंतुओं में सिर या अस्थिपंजर जैसी कोई चीज नहीं थी। ये जीव समुद्री तल पर बिखरी तश्तरियों या गोल डोरमेट जैसे दिखाई देते थे। ये जीव इतने विचित्र हैं कि हम उन्हें आधुनिक जीव-जंतुओं की श्रेणी में नहीं रख सकते। बहरहाल इन जंतुओं के सुरक्षित जीवाश्म रिकॉर्ड के अध्ययन के बाद ड्रोसर और उनके सहयोगी स्कॉट इवांस ने इन जंतुओं की बनावट और उनके व्यवहार का संबंध आधुनिक जीव-जंतुओं के आनुवंशिक विश्लेषण के साथ जोड़ा है। उन्होंने दोनों श्रेणियों के बीच कुछ लिंक खोजे हैं, जिसका ब्योरा 'प्रोसीडिंग्स ऑफ रॉयल सोसायटी बी' पत्रिका में दिया गया है। अपने विश्लेषण के लिए रिसर्चरों ने एडियाकरन युग की 40 प्रजातियों को चुना। इनका आकार कुछ मिलीमीटर से लेकर एक मीटर के बीच था। इनमें किंब्रेला प्रजाति के जीव आंसुओं के आकार थे। इनका एक सिरा बड़ा और गोलाकार था जबकि दूसरा सिरा छोटा था। ये जंतु अपने छोटे सिरे पर स्थित किसी नाक या सूंड जैसी संरचना की मदद से समुद्री तल से खाद्य सामग्री एकत्र करते थे। ये जीव संभवतः आधुनिक घोंघे की तरह मांसल पैर के जरिए इधर-उधर घूम सकते थे। इस अध्ययन में डिकिनसोनिया और ट्रिब्राचिडियम जीव भी शामिल हैं। डिकिनसोनिया सपाट अंडाकार जीव थे, जिनकी सतह पर उभरी हुई धारियां थीं जबकि ट्रिब्राचिडियम समुद्री तल पर निढाल से पड़े रहते थे। इनके अलावा इकेरिया प्रजाति के जंतुओं का विश्लेषण किया गया। इवांस और ड्रोसर की टीम ने हाल ही में इन जंतुओं की खोज की थी। इनकी साइज और बनावट चावल के दाने जैसी थी। ये पहले जंतु थे जिनके दोनो छोरों पर छिद्र थे जो आपस में आंत जैसी संरचना से जुड़े हुए थे। इवांस ने कहा कि इकेरिया का मुंह भी था, हालांकि जीवाश्म रिकॉर्ड में इसकी पुष्टि नहीं होती। ये जीव संभवतः कार्बनिक पदार्थ के बीच में रेंगते थे। ये चारों जंतु बहुकोशिका जीव थे, जिनमें विविध किस्म की कोशिकाएं थीं। इनमें मांस जैसी संरचनाएं और स्नायु तंत्र भी मौजूद थे। इनके अलावा इन जंतुओं में क्षतिग्रस्त अंगों की मरम्मत करने की क्षमता थी। सबसे दिलचस्प बात यह है कि अंगों की मरम्मत की प्रक्रिया में जो जीन शामिल थे वही जीन आज मनुष्य के इम्युन सिस्टम के महत्वपूर्ण अंग हैं जो वायरस संक्रमित कोशिकाओं को हटाने में मदद करते हैं। इवांस ने कहा कि यह बात अपने आप में बहुत रोचक है कि ये जीन ऐसी चीज में सक्रिय थे जो करीब पचास करोड़ वर्ष पहले विलुप्त हो गई थी। रिसर्चर अब जानवरों के प्रारंभिक विकास क्रम को समझने के लिए मांसल विकास के अध्ययन की तैयारी कर रहे हैं। यहां यह जानना दिलचस्प होगा कि इन प्राचीन जंतुओं में एक जंतु डिकिनसोनिया के जीवाश्म भारत में भीमबेटका की गुफाओं में भी मिले हैं। भोपाल से करीब 45 किलोमीटर दूर रायसेन जिले में स्थित भीमबेटका शैलाश्रय भारत की सबसे बहुमूल्य प्रागैतिहासिक संपदाओं में से है। यूनेस्को की विश्व धरोहरों में गिनी जानी वाली ये चट्टानी गुफाएं आदि मानव की शैलकला के लिए विश्व प्रसिद्ध हैं। गुफाओं के भीतर आदि मानव द्वारा बनाए गए चित्रों को नव पाषाणकाल और मध्य पाषाणकाल का माना जाता है। ये शैलचित्र भारतीय उपमहाद्वीप में मानव जीवन के प्राचीनतम चिन्ह हैं। अब इन गुफाओं के आकर्षण में एक नया पहलू जुड़ गया है। रिसर्चरों ने इन गुफाओं की छत पर पृथ्वी के प्राचीनतम जंतु के जीवाश्म की खोज की है। इस खोज से भारत के प्रागैतिहास के एक बहुत ही दिलचस्प अध्याय का अनावरण हुआ है। यह खोज भारत ही नहीं, पूरी दुनिया के लिए बहुत महत्व रखती है। रिसर्चरों द्वारा खोजा गया जीवाश्म डिकिनसोनिया नामक जंतु का है जो करीब 57 करोड़ वर्ष पहले पाया जाता था। इस जंतु के तीन जीवाश्म मिले हैं। सबसे बड़ा जीवाश्म करीब 43 सेंटीमीटर लंबा है।

-मुकुल व्यास

अप्रैल में निर्यात में तीन गुना उछाल के बाद, मई के पहले सप्ताह में एक्सपोर्ट में आया 80 फीसदी का उछाल

नईदिल्ली । देश के निर्यात में अप्रैल के महीने से तेजी देखी जा रही है. पिछले महीने देश के निर्यात में करीब 3 गुना तेजी दर्ज की गई थी. मई में भी यह तेजी जारी है. इस महीने के पहले सप्ताह में निर्यात पिछले साल की इसी अवधि की तुलना में 80 फीसदी बढ़कर 7.04 अरब डॉलर पर पहुंच गया. वाणिज्य मंत्रालय के शुरुआती आंकड़ों में यह जानकारी दी गई.

आंकड़ों के मुताबिक इससे पिछले साल 2020 में एक से सात मई के दौरान 3.91 अरब डॉलर का निर्यात किया गया जबकि 2019 की इसी अवधि में 6.48 अरब डॉलर का निर्यात किया गया था. इस अवधि में आयात भी 80.7 फीसदी बढ़कर 8.86 अरब डॉलर तक पहुंच गया जो कि पिछले साल इसी अवधि में 4.91 अरब डॉलर और 2019 में 10.39 अरब डॉलर था. अप्रैल 2021 माह में देश का निर्यात कारोबार एक साल

पहले इसी माह के मुकाबले तीन गुणा के करीब बढ़कर 30.21 अरब डॉलर रहा था. अप्रैल 2020 में लॉकडाउन के चलते देश से केवल 10.17 अरब डॉलर का निर्यात किया गया था.

अप्रैल महीने में आयात में भी उछाल आया था. अप्रैल में भारत का कुल आयात 45.45 अरब डॉलर रहा. अप्रैल 2020 में भारत का कुल आयात 17.09 अरब डॉलर रहा था. इस तरह अप्रैल के महीने में भारत नेट इंपोर्टर रहा है. भारत का ट्रेड डेफिसिट उस महीने में 15.24 अरब डॉलर रहा. अप्रैल 2020 के मुकाबले ट्रेड डेफिसिट में 120.34 फीसदी की तेजी आई है. अप्रैल 2020 में भारत ट्रेड डेफिसिट 6.92 अरब डॉलर रहा था.

इस दौरान रत्न एवं आभूषण, जूट, कालीन, हसतशिलप, चमड़ा, इलेक्ट्रानिक सामान, तेल खल, काजू, इंजीनियरिंग, पेट्रोलियम उत्पादों, समुद्री उत्पादों और रसायन का निर्यात कारोबार बेहतर रहा. निर्यातक संगठनों के महासंघ फेडरेशन आफ इंडियन एक्सपोर्ट आर्गनाइजेशंस के अध्यक्ष एस के सराफ ने कहा कि निर्यात वृद्धि काफी उत्साहवर्धक है और निर्यातकों के पास अच्छे ऑर्डर मौजूद हैं.

उन्होंने कहा, ''मैं सरकार से कहना चाहूंगा कि वह निर्यातकों की सुविधा के लिए भारत से वाणिज्यिक वस्तु निर्यात योजना (एमईआईएस) और निर्यात उत्पादों पर शुल्क एवं करों की वापसी की आरओडीटीईपी दरों पर गौर करे तथा इसके तहत जल्द से जल्द इसकी घोषणा करे क्योंकि निर्यातकों के मार्जिन पर इसका प्रभाव पड़ रहा है.''

पीएनबी लाया स्पेशल एफडी स्कीम, मिलेगा ज्यादा ब्याज और मोटा मुनाफा

नईदिल्ली । निवेश के सबसे सुरक्षित विकल्पों में से एक एफडी आज भी लोगों के लिए सेविंग्स का पहला विकल्प बैंक है इसका सबसे बड़ा कारण क्योंकि ये बिल्कुल सेफ है। भले ही मौजूदा वक्त में एफडी पर ब्याज दरें घटकर काफी कम हो गई हैं, लेकिन फिर भी यह पॉपुलर है। इस बीच कई बैंकों ने इस समय अपनी फिक्सड डिपॉजिट की ब्याज दरों में बढ़ोत्तरी की है। इसके साथ ही कुछ बैंकों ने नई एफडी स्कीम भी लॉन्च की है। एफडी में ग्राहकों की रुचि को देखते हुए देश का दूसरा सबसे बड़ा बैंक पंजाब नेशनल बैंक (पीएनबी) एक खास एफडी स्कीम लेकर आया है।

बता दें कि बैंकों में 7 दिन से लेकर 10 साल तक की एफडी कराई जा सकती है। यह ग्राहक पर है कि वह अपने शॉर्ट टर्म या लॉन्ग टर्म वित्तीय लक्ष्यों के अनुरूप, सहूलियत के हिसाब से छोटी या लंबी अवधि की एफडी कराए।

उल्लेखित सालाना एफडी दरें पीएनबी की नॉन कॉलेबल एफडी स्कीम उत्तम फिक्स्ड डिपॉजिट की हैं। इस स्कीम में 15 लाख से ज्यादा लेकिन 2 करोड़ रुपये से कम का टर्म डिपॉजिट कराया जा सकता है। ये दरें 1 जनवरी 2021 से लागू हैं।

महंगाई, औद्योगिक उत्पादन के आंकड़े देंगे बाजार को दिशा

मुंबई । लगातार दो सप्ताह की तेजी के बाद आने वाले सप्ताह में घरेलू शेयर बाजारों पर महंगाई और औद्योगिक उत्पादन के वृहद आर्थिक आंकड़ों का असर दिखेगा। साथ ही कोविड-19 महामारी की स्थिति भी निवेशकों का रुख तय करने में महत्त्वपूर्ण होगी।

अगले सप्ताह खुदरा और थोक महंगाई के अप्रैल के आंकड़े शुक्रवार को जारी होने हैं। मार्च के औद्योगिक उत्पादन के आंकड़े भी मंगलवार को जारी होंगे। इन सबका असर बाजार पर दिखेगा। कोविड-19 के लगातार चार लाख से अधिक नये मामले रोज सामने

आ रहे हैं और देश के अधिकतर राज्यों में इस समय लॉकडाउन लगा हुआ है। इसका असर आर्थिक गतिविधियों पर पड़ रहा है। निवेशक इसे लेकर चिंतित हैं।

छोटे एवं लघु उद्योगों तथा कोविड-19 से जुड़े उद्यमों और चिकित्सा केंद्रों को रिजर्व बैंक द्वारा दी गई राहत से बीते सप्ताह शेयर बाजार में तेजी रही। बीएसई का सेंसेक्स 424.11 अंक यानी 0.87 प्रतिशत की साप्ताहिक बढ़त के साथ शुक्रवार को 49,206.47 अंक पर बंद हुआ। नेशनल स्टॉक एक्सचेंज का निफ्टी भी 192.05 अंक यानी 1.31 प्रतिशत चढ़कर सप्ताहांत पर 14,823.15 अंक पर रहा।

बाजार में पहले दो दिन गिरावट रही जबकि बुधवार सुबह को केंद्रीय बैंक की घोषणा के बाद अंतिम तीन दिन लिवाली का जोर रहा। मझौली और छोटी कंपनियों में निवेशकों ने अधिक विश्वास दिखाया। बीएसई का मिडकैप 296.41 अंक यानी 1.46 प्रतिशत चढ़कर 20,608.61 अंक पर पहुंच गया। स्मॉलकैप 547.99 अंक यानी 2.53 फीसदी की साप्ताहिक मजबूती के साथ 22,218.10 अंक पर रहा।

आईडीएफसी बैंक का शुद्ध लाभ 79 फीसदी पहुंचा

मुंबई । आईडीएफसी फर्स्ट बैंक ने रविवार को मार्च में समाप्त तिमाही में अपने शुद्ध लाभ में 78.6 प्रतिशत की वृद्धि के साथ 127.81 करोड़ रुपये की वृद्धि दर्ज की।

वित्त वर्ष 2016 की इसी अवधि के दौरान बैंक ने 71.54 करोड़ रुपये का शुद्ध लाभ अर्जित किया था।

वित्त वर्ष 2015 की चौथी तिमाही के दौरान बैंक की कुल आय 4,576.12 करोड़ रुपये के मुकाबले 4,834 करोड़ रुपये रही।

समीक्षाधीन अवधि में सकल अग्रिम का प्रतिशत के रूप में आईडीएफसी फर्स्ट बैंक की सकल गैर-निष्पादित परिसंपत्ति 4.15 प्रतिशत थी, जो पिछले वित्त वर्ष की जनवरी -मार्च तिमाही में 2.60 प्रतिशत थी।

वित्त वर्ष 2021 की चौथी तिमाही का प्रावधान 603 करोड़ रुपये था, जबकि वित्त वर्ष 2020 की चौथी तिमाही के लिए 679 करोड़ रुपये और वित्त वर्ष 2021 की तीसरी तिमाही की तुलना में 595 करोड़ रुपये रहा।

आईडीएफसी फर्स्ट बैंक के प्रबंध निदेशक और सीईओ वी. वैद्यनाथन ने कहा, 6 अप्रैल, 2021 को क्यूआईपी के माध्यम से जुटाई गई 3,000 करोड़ रुपये की इक्विटी पूंजी को शामिल करते हुए, हमारी समग्र पूंजी पर्याप्तता 16.32 प्रतिशत पर मजबूत है। हम उच्च स्तर की तरलता बनाए रखते हैं।

वर्क फॉम होम के दौरान इन बातों का रखें खयाल, हो सकती है ये बीमारी

कोरोनावायरस की वजह से ज्यादातर लोग अपने घर से काम कर रहे हैं. जिसकी वजह से लोग घंटों एक जगह पर बैठकर काम करते रहते हैं. इसका सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है. घंटों एक जगह बैठकर काम करने से गर्दन, पीठ, कमर और पैर की मांसपेशियों में दर्द की समस्या होती है. वर्क फ्रॉम होमे के दौरान कई लोग शारीरिक और मानसिक बदलाव महसूस कर रहे हैं. कुछ लोग जहां मानसिक तनाव से गुजर रहे हैं. वहीं कुछ लोग ओवरइंटिंग और अनहेल्दी स्नैक्स से अपनी आदत बिगाड़ रहे हैं. जिसका असर उनके स्वास्थ्य पर पड़ रहा है.

वजन बढ़ना- लॉकडाउन में हर किसी का वजन बढ़ता है. क्योंकि इस समय आप कोई भी एक्टिविटी नहीं करते हैं. अनहेल्दी फूड खाने की वजह से वजन बढ़ जाता है. इसलिए जरूरी है कि आप घर पर कुछ देर व्यायाम जरूर करें. हेल्दी खाना खाएं और पूरी नींद लें. इससे आपका वजन नहीं बढ़ेगा. एक्सरसाइज करने की वजह से तनाव से भी दूर रहेंगे. इसके अलावा योग भी कर सकते है.

मांसपेशियों और पीठ में दर्द- घंटों एक जगह बैठने की वजह से पीठ दर्द की समस्या से गुजरना पड़ता है. आप सही पॉश्चर में 90 डिग्री के एंगल पर बैठें. इससे आपको पीठ दर्द की समस्या नहीं होगी. इसके अलावा कुछ घंटों पर स्ट्रेचिंग जरूर करें. काम के दौरान ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं ताकि आपका शरीर हाइड्रेटेड रहें.

कंप्यूटर सिंड्रोम- लैपटॉप पर घंटों काम करने से लोग कंप्यूटर सिंड्रोम का शिकार हो रहे हैं. इसकी सीधा असर आपकी आंखों पर पड़ता है. इन बातों का रखें ध्यान

1. काम के दौरान हर थोड़ी-थोड़ी देर में वॉक करें. इससे पीठ और पैरों में दर्द नहीं होगा. 2. लैपटॉप और अपनी आंखों के बीच एक फीट की दूरी बनाकर रखें. 3. अगर आप लंबे समय से काम कर रहे हैं तो थोड़ा ब्रेक लेकर दूसरी चीजों पर ध्यान दें. 4. लैपटॉप पर काम करने के दौरान बीच- बीच में आंखों पर पानी के छिटे मारे. इससे आपकी आंखें स्वस्थ रहेगी और थकान भी महसूस नहीं करेंगे.

सुपर डांसर चैप्टर 4 में ये अभिनेत्री करेंगी शिल्पा की रिप्लेस

बॉलीवुड अभिनेत्री शिल्पा शेट्टी को लेकर एक बड़ी खबर सामने आ रही है। अभिनेत्री शिल्पा शेट्टी को टीवी डांस रिएलिटी शो सुपर डांसर चैप्टर 4 में अभिनेत्री मलाइका अरोड़ा ने उनको रिप्लेस कर दिया है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि अभिनेत्री शिल्पा शेट्टी सुपर डांसर चैप्टर 4 में जज की कुर्सी को अब बॉलीवुड की अभिनेत्री मलाइका अरोड़ा संभालेंगी। बीते दिनों महाराष्ट्र में कोरोना वायरस की वजह से लॉकडाउन लगा हुआ है।

ऐसे में टीवी डांस रियलिटी शो को सुपर डांसर चैप्टर 4 को

रिलोकेट किया है। जहां पर इस शो की शूटिंग की जाएगी। ऐसे में अब खबरें आ रही है कि, अभिनेत्री शिल्पा शेट्टी की कुर्सी अब मलाइका अरोड़ा ने छीन ली है और वहीं अब इस शो में बतौर जज के रूप में नजर आएंगी।

खबरों के अनुसार कोरोना वायरस के बढ़ते मामलों की वजह से टीवी रियलिटी शो में ना सिर्फ अभिनेत्री शिल्पा शेट्टी बल्कि निर्देशक अनुराग बसु ने भी ब्रेक ले लिया है। ये दोनों ही कलाकार अपने पर्सनल कारणों की वजह से इस टीवी रियलिटी शो को छोड़ दिया। ऐसे में मेकर्स ने शिल्पा शेट्टी की जगह मलाइका अरोड़ा को लिया है। सुपर डांसर चैप्टर 4 की शूटिंग मलाइका अरोड़ा जल्द ही शुरू करने वाली है। इस बात की जानकारी मेकर्स रंजीत ठाकुर ने कहा कि, शिल्पा को कुछ और एपिसोड तक जज नहीं कर पाएंगे। इसलिए मलाइका अरोड़ा को चुना गया।

सपना चौधरी ने लेटेस्ट फोटोशूट से बटोरीं सुर्खियां, साड़ी में ढाया कहर

मशहूर हरियाणवी डांसिंग क्वीन और सिंगर सपना चौधरी हमेशा सुर्खियों में बनी रहती हैं। उनके सितारे शादी के बाद भी इन दिनों बुलंदियों पर हैं। सपना के लटके-झटके हरियाणा ही नहीं बल्कि देश भर में पसंद किए जाते हैं। सपना खुद भी सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। अब उन्होंने एक बार फिर कुछ लेटेस्ट तस्वीरें शेयर की हैं, जिसने सोशल मीडिया पर तहलका मचा दिया है। इन तस्वीरों में सपना

चौधरी साड़ी पहने नजर आ रही हैं. साड़ी में एक्ट्रेस का देसी अंदाज फैंस को दीवाना बना रहा है। वे काफी सुंदर लग रही हैं। फोटो में सपना चौधरी ने फूलों की प्रिंट वाली गुलाबी रंग की साड़ी और स्लीवलेस ब्लैक ब्लाउज पहना हुआ है। साड़ी में सपना चौधरी काफी खूबसूरत पोज दे रही हैं। सपना चौधरी के वर्क फ्रंट की बात करें तो हाल ही में तीन गाने रिलीज हुए हैं घुंघरू, स्लेट बरती और घाघरा।

आज का राशिफल

मेषः मन की चंचलता पर नियंत्रण रखें। कानूनी अड़चन दूर होकर स्थिति अनुकूल रहेगी। जीवनसाथी पर आपसी मेहरबानी रहेगी। जल्दबाजी में धनहानि हो सकती है।

वृषभः स्थायी संपत्ति की खरीद-फरोख्त से बड़ा लाभ हो सकता है। प्रतिद्वंद्विता रहेगी। पार्टनरों का सहयोग समय पर मिलने से प्रसन्नता रहेगी। नौकरी में मातहतों का सहयोग मिलेगा।

मिथुनः पार्टी व पिकनिक की योजना बनेगी। मित्रों के साथ समय अच्छा व्यतीत होगा। स्वादिष्ट भोजन का आनंद मिलेगा। बौद्धिक कार्य सफल रहेंगे। किसी प्रबुद्ध व्यक्ति का मार्गदर्शन प्राप्त होगा।

कर्कः घर-बाहर अशांति रहेगी। कार्य में रुकावट होगी। आय में कमी तथा नौकरी में कार्यभार रहेगा। बेवजह लोगों से कहासुनी हो सकती है। दुःखद समाचार मिलने से नकारात्मकता बढ़ेगी।

सिंहः प्रयास सफल रहेंगे। किसी बड़े कार्य की समस्याएं दूर होंगी। मित्रों का सहयोग कर पाएंगे। कर्ज में कमी होगी। संतुष्टि रहेगी। सामाजिक प्रतिष्ठा बढ़ेगी। व्यापार मनोनुकूल चलेगा।

कन्याः दूर से शुभ समाचार प्राप्त होंगे। आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। नौकरी में सहकर्मी साथ देंगे। व्यवसाय में जल्दबाजी से काम न करें। चोट व दुर्घटना से बचें।

तुलाः उत्तेजना पर नियंत्रण रखें। जीवनसाथी से सहयोग मिलेगा। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। अप्रत्याशित लाभ के योग हैं। भाग्य का साथ मिलेगा।

वृश्चिकः अप्रत्याशित खर्च सामने आएंगे। व्यवस्था नहीं होने से परेशानी रहेगी। व्यवसाय में कमी होगी। नौकरी में नोकझोंक हो सकती है।

धनुः अज्ञात भय व चिंता रहेंगे। यात्रा सफल रहेगी। नेत्र पीड़ा हो सकती है। लेन-देन में सावधानी रखें। बगैर मांगे किसी को सलाह न दें। बकाया वसूली के प्रयास सफल रहेंगे।

मकरः नई योजना बनेगी। कार्यप्रणाली में सुधार होगा। सामजिक कार्य करने की इच्छा जागृत होगी। प्रतिष्ठा वृद्धि होगी। सुख के साधन जुटेंगे।

कुंभः मित्रों का सहयोग मिलेगा। पूजा-पाठ व सत्संग में मन लगेगा। आत्मशांति रहेगी। कोर्ट व कचहरी के कार्य अनुकूल रहेंगे।

मीनः क्रोध व उत्तेजना पर नियंत्रण रखें। विवाद को बढ़ावा न दें। पुराना रोग बाधा का कारण रहेगा। स्वास्थ्य पर खर्च होगा। वाहन व मशीनरी के प्रयोग में लापरवाही न करें।

गर्मियों में बच्चों के लिए बनाएं गुलकंद कुल्फी

गर्मियों में मौसम में आइसक्रीम, कुल्फी खाने का मज़ा ही और होता है। मन और तन ठंडा और ताजा हो जाता है। तो आज हम सीखेंगे गुलकंद कुल्फी बनाने की आसान रेसिपी।

सामग्री :

बादाम- 200 ग्राम, गुलाब की पत्तियां- 40 ग्राम, गुलकंद-30 ग्राम, फुलक्रीम दूध- डेढ़ लीटर, खोया- 80 ग्राम, चीनी- 70 ग्राम, केसर- 8 से 10 रेशे, पानी- 3 कप

विधि :

एक पैन में 2कप पानी और बादाम डालकर 4-5 मिनट तक उबाल लें। उबालने के बाद बादाम को आंच से उतारकर ठंडा होने दें। इसके बाद बादाम को छील लें। ग्राइंडर जार में छिले हुए बादाम को आधा कप दूध डालकर बारीक पेस्ट बना लें। इसके बाद चाशनी बनाने के लिए बर्तन में आधा कप पानी, चीनी और गुलाब की पत्तियां डालकर गाढ़ा होने तक पका लें।

फिर एक छोटे बाउल में दूध और केसर डालकर घोल लें।अब पैन में दूध डालकर आधा रहने तक पका लें।

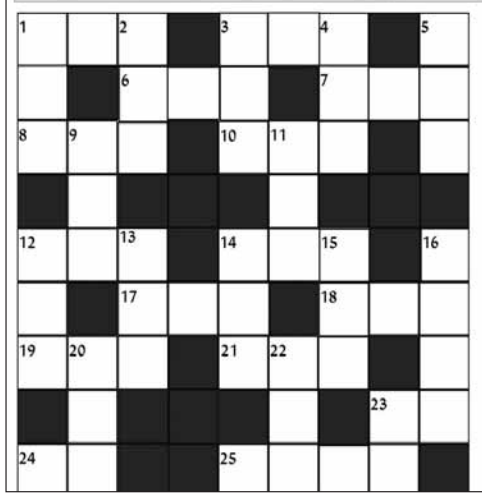
फिर इसमें खोया, चाशनी, केसर वाला दूध, गुलकंद और बादाम का पेस्ट मिलाकर चलाते हुए गाढ़ा पेस्ट होने तक पका लें। इसके बाद इसे ठंडा होने दें।

हल्का ठंडा होने पर मिक्सचर को कुल्फी मोल्ड में डालकर फ्रिज में सेट होने के 4-5 घंटे के लिए रख दें। पांच घंटे बाद कुल्फी फ्रिज से निकालें और सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 74

बाएं से दाएं
1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

ऊपर से नीचे
1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 73 का हल

दा	ढ़ी		की		खा	सो	आ	म
वा		त	म	न्ना			जा	
न	जा	क	त		बा	अ	द	ब
ल		ली		वि	ला	प		हा
	अ	फ	सा	ना		मा	हि	र
दा	ब			श	गु	न		
न		उ	प	का	र		शि	
व		त्स		र		त	क	ला
	सा	व	न		गु	रु	वा	र

सू-दोकू- 74

	3		7				2	1
2				9		4		
	7		1				5	
		1		5		2		7
	5				4			
		4		1		8		5
					1			
1		5		3		9		
	2		6		5		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 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.73 का हल

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