संपादकीय

महामारी के खिलाफ बेदम स्वास्थ्य तंत्र

लगभग 13 महीने हो गए, मैं और मेरा परिवार घर तक सीमित होकर रह गए हैं। हम वही इस्तेमाल कर रहे हैं जो डिलीवरीमैन दरवाजे तक पहुंचा देते हैं और भुगतान ऑनलाइन करते हैं। इस्तेमाल करने से पहले हम प्रत्येक पदार्थ-वस्तु को धोते या सैनिटाइज़ करते हैं। सबसे महत्वपूर्ण यह कि अब हमारे पास कोई घरेलू नौकर नहीं है। इसकी बजाय हमने डिशवॉशर, कपड़े धोने-सुखाने की मशीन और फर्श साफ करने वाला रोबो खरीद लिया है, जिसे स्मार्टफोन एप्लीकेशन से चलाया जा सकता है। इसलिए अब एक साल से ज्यादा समय से हमारा बाहरी दुनिया से संपर्क लगभग न के बराबर है। यह इसलिए संभव हो पाया है क्योंकि मेरी प ी और मैं अपना सारा काम घर बैठे कर सकते हैं। यह इसलिए भी हो सका है क्योंकि वक्त -बेवक्त की जरूरत के लिए हमारे पास पर्याप्त बचत भी है। इस आर्थिक सुरक्षा के बल पर मैं घर से बाहर जाकर नयी नौकरी करने या पैसे के बदले व्याख्यान देने की पेशकश ठुकराने का साहस कर पाया हूं। परंतु ऐसी विलासिता देश के 99 प्रतिशत लोगों को नसीब नहीं है, यहां तक कि चोटी के इस 1 फीसदी वर्ग में भी अधिकांश लोग कोरोना वायरस से बचने के लिए घर पर बैठना गवारा नहीं कर सकते। आज यदि उनके दफ्तर-कार्यस्थल खुल जाएं तो वे काम पर जाना ज्यादा पसंद करेंगे। अन्य भी अपने कारखानों, दुकानों, रेस्तरां और डीलरशिप अदारों की ओर दौड़ लगा लेंगे। केवल वही लोग सफलतापूर्वक एकांत में रह सकते हैं जो बहुत ज्यादा अमीर हैं। हमने देखा है कि संक्रमण की गुंजाइश से बचने को कुछ अति धनाढ्य कॉर्पोरेट मालिकों ने मानो अपने परिवार और कर्मचारियों के इर्द-गिर्द 'सुरक्षा बुलबुला' बना लिया है ताकि कुछ भी अंदर न आने पाए। कुछ वे हैं जो शहरों से दूर अपने फार्महाउसों में जाकर रहने लगे हैं, तो चंद ऐसे भी हैं जो निजी हवाई जहाजों से विदेश चले गए हैं। इनके अलावा वे लोग जो काफी समृद्ध हैं, उन्हें भी कहीं न कहीं संक्रमण का जोखिम उठाना ही पड़ता है। और यही वह अवस्था है जब सुरक्षा का सारा गणित गड़बड़ा जाता है। हाल तक भारत में समृद्ध वर्ग को यकीन था कि अगर उन्हें कोविड हो भी गया तो उनके पास पर्याप्त पैसा और संपर्क है, जिसके बल पर वे अस्पतालों में नवीनतम उपकरणों से लैस अलग कमरा ले पाएंगे, जहां प्रत्येक मंजिल पर कई नर्सें और विशेषज्ञ चिकित्सक एक पुकार पर दौड़े आने को तत्पर होते हैं। पैसे वालों ने मेडिकल बीमा पैकेज लेने पर काफी खर्च किया होता है, क्योंकि वे जानते हैं कि भारत में अच्छी स्वास्थ्य सेवा कितनी महंगी पड़ती है। लेकिन बाकी आम जनता के लिए स्वास्थ्य सेवाओं का क्या पुरसा हाल है, इस पर हमने कभी ध्यान देना गवारा नहीं किया। भले ही कॉकटेल पार्टियों में मंहगी शराब की चुस्कियां लेता आला वर्ग कभी-कभार स्वास्थ्य सेवाओं के लिए बहुत कम रखे गए सरकारी बजट को लेकर चिंता जताता दिखाई दे, लेकिन वास्तव में वह कभी इस ओर ध्यान नहीं देता कि हर साल कितने लोग उन बीमारियों से मर जाते हैं, जिन्हें पर्याप्त इलाज से पूरी तरह ठीक किया जा सकता है। वे अभागे इसलिए मरते हैं क्योंकि उन्हें न तो डॉक्टर नसीब होता है, न ही महंगी दवा खरीदने लायक हैसियत होती है या फिर अस्पताल का बिस्तर तक नसीब नहीं हो पाता। हकीकत इन आंकड़ों से जाहिर होती है। भारत की कुल 138 करोड़ जनसंख्या के पीछे लगभग 12 लाख पंजीकृत डॉक्टर हैं, अर्थात प्रत्येक 1150 लोगों के लिए एक डॉक्टर। यह अनुपात विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा अनुमोदित सोपान के काफी नजदीक है, जिसमें 1000 लोगों पर 1 डॉक्टर होना अच्छा मानक है। तथापि भारत में अधिकांश डॉक्टर निजी अस्पतालों में काम करते हैं, जो अधिकतर शहरों और कस्बों में केंद्रित हैं। जब बात गरीब की आए, जिसे सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा की जरूरत है, तो हमारा अनुपात प्रति 12500 व्यक्ति पर केवल 1 डॉक्टर वाला है। अध्ययन बताते हैं कि 39 फीसदी भारतीयों को मृत्यु से पहले किसी तरह की स्वास्थ्य सुविधा नसीब नहीं हो पाती। अधिकांश के घर के पास या तो चिकित्सक नहीं है या फिर उनके पास फीस भरने लायक पैसे नहीं हैं। जब हालात बहुत बिगड़ जाते हैं तब गरीब को इलाज के लिए कर्ज लेना पड़ता है, अपना गांव छोड़कर अस्पताल के बाहर खुले में रहना पड़ता है। वहां दलाल डॉक्टरों से मिलवाने और फॉर्म भरने तक के पैसे झाड़ लेते हैं।

-ऑनिन्द्यो चक्रवर्ती

व्हाट्सएप ने निजता नीति शर्तों से जुड़ा अपना फैसला वापस लिया, नहीं हटाए जाएंगे खाते

नई दिल्ली। व्हाट्सएप ने अपनी विवादित निजता नीति से जुड़ा अपडेट स्वीकार करने के लिए उपयोगकर्ताओं को दी गयी 15 मई तक की समयसीमा से जुड़ा फैसला वापस ले लिया है और कहा है कि शर्तों को स्वीकार न करने पर भी खाते हटाए नहीं जाएंगे। गौरतलब है कि व्हाट्सएप की प्रस्तावित नीति पर उपयोगकर्ताओं ने अपने डाटा के अधिकार को लेकर चिंताएं जताई थी। व्हाट्सएप के तमाम उपयोगकर्ताओं ने कहा कि नयी नीति के तहत उनका डेटा व्हाट्सएप का स्वामित्व रखने वाली कंपनी फेसबुक के साथ शेयर किए जाएगा। इसको लेकर इस निशुल्क मैसेजिंग एवं कॉलिंग सेवा देने वाले कंपनी की काफी आलोचनाएं हो रही थीं। व्हाट्सएप के एक प्रवक्ता ने कहा कि नीति से जुड़े अपडेट को स्वीकार न पर 15 मई को कोई खाता डिलीट नहीं किया जाएगा। उन्होंने ईमेल के जरिए भेजे गए एक सवाल के जवाब में शुक्रवार को कहा, इस अपडेट की वजह से 15 मई को कोई भी खाता डिलीट नहीं किया जाएगा और भारत में किसी की भी व्हाट्सऐप सेवा बंद नहीं की जाएगी। हम लोगों को अगले कुछ हफ्तों में नयी जानकारी भेजेंगे। प्रवक्तो ने कहा कि जहां नयी सेवा शर्तों का अपडेट पाने वाले ज्यादातर उपयोगकर्ताओं ने उसे स्वीकार कर लिया ह, कुछ लोगों के पास अब भी यह अपडेट नहीं पहुंचा है। प्रवक्ता ने हालांकि साफ नहीं किया कि कंपनी ने किन कारणों से अपने रुख में बदलाव किया और इन शर्तों को स्वीकार करने वाले उपयोगकर्ताओं की संख्या का भी खुलासा नहीं किया।

सिप्ला ने कोविड-19 की दवा बनाने, बेचने के लिए एली लिली के साथ समझौता किया

नई दिल्ली। दवा विनिर्माता सिप्ला ने कहा कि सोमवार को कहा कि उनसे अमेरिकी कंपनी एली लिली एंड कंपनी के साथ देश में कोविड-19 के इलाज में उपयोगी दवा बार्सिक्टिनिब को बनाने और बेचने के लिए एक समझौता किया है। सिप्ला ने बताया कि उसने बार्सिक्टिनिब के लिए एली लिली के साथ एक रॉयल्टी-मुक्त, गैर-विशेष स्वैच्छिक लाइसेंसिंग समझौता किया है। बार्सिक्टिनिब को पहले ही स्वास्थ्य मंत्रालय के केंद्रीय दवा मानक नियंत्रण संगठन (सीडीएससीओ) से सीमित आपातकालीन उपयोग की मंजूरी मिल चुकी है।

16 जून से भारत और जापान के बीच विमान सेवा फिर शुरू करेगी विस्तारा

नई दिल्ली। विमानन कंपनी विस्तार ने कहा कि वह भारत और जापान के बीच विमान सेवाओं के लिए हुए समझौते के तहत दिल्ली-टोक्यो रूट पर 16 जून से उड़ान शुरू करेगी। बयान में कहा गया कि यह उड़ान दोनों देशों की राजधानियों के बीच सप्ताह में एक दिन संचालित होगी। विस्तार ने यह घोषणा ऐसे वक्त में की है, जब भारतीय विमानन उद्योग कोरोना वायरस महामारी की दूसरी लहर के चलते बुरी तरह प्रभावित है।

टॉप 8 कंपनियों के मार्केट कैप में हुआ इजाफा, टाटा कंसल्टेंसी को हुआ सबसे ज्यादा फायदा

जमशेदपुर । सेंसेक्स की टॉप-10 कंपनियों में से 8 का मार्केट कैप में इजाफा हुआ है. इसमें सबसे ज्यादा फायदे में टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज रही है पिछले हफ्ते बाजार में रहे उतार-चढ़ाव के बीच सेंसेक्स की टॉप-10 कंपनियों में से 8 का मार्केट कैप में इजाफा हुआ है. बता दें पिछले हफ्ते संयुक्त रूप से 81,250.83 करोड़ रुपये का इजाफा हुआ है. इसमें सबसे ज्यादा फायदे में टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज रही है. इसके अलावा रिलायंस और इंफोसिस को नुकसान हुआ है. बाकी आठ कंपनियों में टीसीएस, , बजाज फाइनेंस और भारतीय स्टेट बैंक लाभ में रहे हैं. टीसीएस का बाजार मूल्यांकन पिछले सप्ताह 34,623.12 करोड़ रुपये उछलकर 11,58,542.89 करोड़ रुपये पहुंच गया. हिंदुस्तान यूनिलीवर का एमकैप 13,897.69 करोड़ रुपये बढ़कर 5,66,950.71 करोड़ रुपये रहा है. एचडीएफसी का बाजार पूंजीकरण 13,728.03 करोड़ रुपये बढ़कर 4,50, 310.13 करोड़ रुपये रहा कोटक महिंद्रा बैंक का बाजार मूल्यांकन 6,213.06 करोड़ रुपये बढ़कर 3,52,756.84 करोड़ रुपये रहा. यानी 0.86 प्रतिशत मजबूत हुए. शीर्ष 10 मूल्वान कंपनियों में रिलायंस इंडस्ट्रीज सबसे ऊपर रही.

कोरोना से लड़ रहे मरीजों के लिए 40 करोड़ रुपये की मदद करेगा टीवीएस समूह

चेन्नई । टू-व्हीलर प्रमुख टीवीएस मोटर, सुंदरम क्लेटन और समूह कंपनियों ने कोविड-19 के प्रसार को रोकने के लिए देशव्यापी प्रयासों का समर्थन करने के लिए 40 करोड़ रुपये की राशि मदद के तौर पर देने का वादा किया है। टीवीएस मोटर ने कहा कि इस राशि का उपयोग देश भर में ऑक्सीजन कंस्ट्रेटर, पीपीई किट, दवाएं और चिकित्सा उपकरण जैसे जीवन रक्षक वस्तुओं की आपूर्ति के लिए किया जाएगा। यह पहल टीवीएस मोटर कंपनी और सुंदरम-क्लेयर लिमिटेड की सामाजिक शाखा श्रीनिवासन सर्विसेज ट्रस्ट (एसएसटी) ने की है।

टीवीएस मोटर के अनुसार, इस पहल के एक हिस्से के रूप में, कंपनी कोविड-19 की दूसरी लहर के दौरान तमिलनाडु, कर्नाटक और हिमाचल प्रदेश में 2,000 ऑक्सीजन कंस्ट्रेटर प्रदान करेगी। इसके साथ ही कंपनी अस्पतालों और स्वास्थ्य केंद्रों में काम करने वाले कर्मचारियों को प्रतिदिन 20,000 से अधिक भोजन पैकेटों की आपूर्ति भी करेगी।

कंपनी इन राज्यों में 500 से अधिक सरकारी स्वास्थ्य केंद्रों और अस्पतालों में फेस मास्क, ऑक्सीमीटर, पीपीई किट, हैंड सैनिटाइटर और आवश्यक दवाएं वितरित करेगी। इसके अतिरिक्त, कंपनी पूरे देश में ग्रामीण क्षेत्रों में कोविड देखभाल केंद्रों को हर संभव सहायता जारी रखेगी।

45 वर्ष से अधिक आयु के अपने सभी कर्मचारियों का टीकाकरण करने के बाद, कंपनी अगले कदम के रूप में 18 वर्ष से अधिक आयु के सभी लोगों के लिए टीकाकरण अभियान को बढ़ाने के अपने प्रयास को तेज करेगी। पिछले साल कोरोना की पहली लहर के दौरान टीवीएस मोटर ग्रुप ने सहायता के लिए 60 करोड़ रुपये के योगदान की घोषणा की थी।

आम आदमी को झटका : पेट्रोल-डीजल के दाम में फिर हुई बढ़ोतरी

नई दिल्ली । पेट्रोल-डीजल के दाम दो दिन बाद एक बार फिर बढ़कर नये रिकॉर्ड स्तर पर पहुंच गये। अग्रणी तेल विपणन कंपनी इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन के अनुसार, राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में आज पेट्रोल 26 पैसे महंगा हुआ और इसकी कीमत 91.53 रुपये प्रति लीटर पर पहुंच गई। यहां डीजल की कीमत 33 पैसे बढ़कर पहली बार 82 रुपये के पार पहुंच गई। एक लीटर डीजल का मूल्य आज 82.06 रुपये रहा।

गत 04 मई से अब तक दिल्ली में पेट्रोल 1.13 रुपये और डीजल 1.33 रुपये महंगा हो चुका है। पेट्रोल की कीमत मुंबई और कोलकाता में 25-25 पैसे तथा चेन्नई में 23 पैसे बढ़ी। एक लीटर पेट्रोल मुंबई में 97.86 रुपये, चेन्नई में 93.38 रुपये और कोलकाता में 91.66 रुपये का हो गया। डीजल की कीमत मुंबई में 33 पैसे बढ़कर 89.17 रुपये, चेन्नई में 31 पैसे बढ़कर 86.96 रुपये और कोलकाता में 33 पैसे बढ़कर 84.90 रुपये प्रति लीटर पर पहुंच गई। पेट्रोल-डीजल के दाम की रोजाना समीक्षा होती है और उसके आधार पर हर दिन सुबह छह बजे से नयी कीमतें लागू की जाती हैं। देश के चार महानगरों में आज पेट्रोल और डीजल की कीमतें इस प्रकार रही।

शरीर के रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है पका हुआ केला, जानें अन्य कमाल के फायदे

केला अन्य फलों की अपेक्षा अधिक पौष्टिक होता है, साथ ही उर्जा का अच्छा विकल्प भी। लेकिन इसके अलावा भी केले में कई गुण होते हैं, जो आपकी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। अक्सर जब आप बाजार से केले लाते हैं तो वे एक या दो दिन में ही पक जाते हैं। ऐसे में आपको उसके उपर काले धब्बे दिखाई देते हैं।ऐसे में आप उन्हें खराब समझकर बाहर फेंक देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि वास्तव में आप जिसे खराब समझ रहे हैं, वह आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभकारी होता है। आईए जानें कैसे-

पका हुआ केला खाने से उसके गुणों की मात्रा सामान्य से कई गुना बढ जाती है। इतना ही नहीं, पका केला खाने से कैंसर की बीमारी आपसे कोसों दूर रहती है।

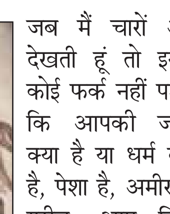
हाई ब्लड प्रेशरः अगर आपको हाई ब्लड प्रेशर की समस्या रहती है तो भी आपको पके हुए केले का सेवन अवश्य करना चाहिए।

डिप्रेशन से राहतः कई रिसर्च से साफ हुआ है कि केले का सेवन डिप्रेशन के रोगियों को आराम देता है। केले में ऐसा प्रोटीन पाया जाता है जो आपको रिलेक्स फील कराता है। यही कारण है कि डिप्रेशन का मरीज जब भी केले का सेवन करता है तो उसे राहत मिलती है।

रोग प्रतिरोधक क्षमताः केले में पाए जाने वाले तत्व आपके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को विकसित करते हैं। जिसके कारण आप बहुत सी बीमारियों से स्वतः ही बच जाते हैं।

भूलने की बीमारीः शायद आपको जानकर हैरानी हो लेकिन पका हुआ केला खाने से आपकी भूलने की बीमारी भी काफी हद तक ठीक होती है। दरअसल, यह आपकी मेमोरी को शार्प करने में आपकी काफी मदद करता है।

जो चीज हमें कहीं न कहीं तोड़ती हैं, वही हमें एकजुट करती हैं : कृति



कृति सेनन ने एक नए वीडियो में निराशा के उज्जवल पक्ष की बात की है। वह कहती हैं कि जो चीज लोगो को तोड़ती है वह उन्हें एकजुट भी करती है।

कृति ने इंस्टाग्राम पर वीडियो पोस्ट किया, जिसमें देखा गया कि कैसे लोग जरूरतमंद लोगों की मदद करने के लिए अपनी क्षमता से परे जा रहे थे।

वीडियो में वह कहती हैं, जो चीज हमें कहीं न कहीं तोड़ती हैं, वह हमें एकजुट करती हैं। आज जब मैं चारों ओर देखती हूं तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी जाति क्या है या धर्म क्या है, पेशा है, अमीर या गरीब, आप किस राज्य से हैं कुछ भी मायने नहीं रखता। इसके अंत में हम हैं। बस सभी इंसान जो एक दूसरे के दर्द को महसूस कर सकते हैं और पहचान सकते हैं। वह आगे कहती हैं, जब हमें किसी की जरूरत होती है तो हम भयानक महसूस करते हैं और हम उस शब्द को फैलाने और उस व्यक्ति की मदद लेने की पूरी कोशिश कर रहे हैं। हम एक दूसरे के लिए अजनबी हैं। हम दान कर रहे हैं, हम एक दूसरे की पीड़ा और दर्द को समाप्त करने का तरीका जानने की कोशिश कर रहे हैं। कृति ने वीडियो शेयर करके कैप्शन लिखा, मैं कोशिश करती हूं और हर चीज में एक सिल्वर लाइनिंग देखती हूं अंधेरे में रोशनी की एक किरण, बुरे में अच्छी हां मैं वह व्यक्ति हूं मैं और मेरी तन्हाई अक्सर बातें किया करते हैं। बस ऐसा लगा जैसे मैंने आज के बेड टाइम थॉट को साझा किया गया है नाइट डियर डायरी होने के लिए धन्यवाद।

रवीना टंडन ने फिल्म दामन की पुरानी तस्वीर की साझा

कल्पना लाजमी की 2001 में आई फिल्म दामन के लिए रवीना टंडन को सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री का राष्ट्रीय पुरस्कार मिला था। रवीना ने सोशल मीडिया पर फिल्म दामन को याद करते हुए एक थ्रोबैक यानी पुरानी तस्वीर साझा की। अभिनेत्री ने फिल्म से जुड़ी तस्वीर इंस्टाग्राम पर पोस्ट की। इसमें वह दुल्हन के रूप में तैयार हुई नजर आ रही हैं और काफी खूबसूरत लग रही हैं। अभिनेत्री ने तस्वीर के साथ ही हैशटैग थ्रोबैक और हैटशैट दामन का उपयोग भी किया। दामन : ए विक्टिम ऑफ मैरिटल वायलेंस फिल्म 4 मई 2001 को रिलीज हुई थी। इस फिल्म में सयाजी शिंदे, संजय सूरी और राइमा सेन भी हैं। रवीना जल्द ही अरण्यक वेब सीरीज में अपना डिजिटल डेब्यू करने वाली हैं, जिसमें वह एक पुलिसकर्मी की भूमिका में दिखाई देंगी। हालांकि उन्होंने अभी अपनी भूमिका के बारे में कोई जानकारी नहीं दी है, लेकिन सीरीज के बारे में कहा जा रहा है कि इसमें दो पुलिस अधिकारी एक अपराध की गुत्थी को सुलझाते हुए दिखाई देने वाले हैं।

आज का राशिफल

__मेषः__ धनार्जन सुगम होगा। विद्यार्थी वर्ग सफलता अर्जित करेगा। पठन-पाठन में मन लगेगा। दूर यात्रा की योजना बन सकती है। मनपसंद भोजन का आनंद प्राप्त होगा।

__वृषभः__ वाणी पर नियंत्रण रखें। किसी के व्यवहार से क्लेश हो सकता है। पुराना रोग उभर सकता है। दुःखद समाचार मिल सकता है, धैर्य रखें। जोखिम व जमानत के कार्य टालें।

__मिथुनः__ शत्रु नतमस्तक होंगे। विवाद को बढ़ावा न दें। प्रयास सफल रहेंगे। सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। आय के स्रोतों में वृद्धि हो सकती है। व्यवसाय ठीक चलेगा।

__कर्कः__ लेन-देन में सावधानी रखें। शारीरिक कष्ट संभव है। परिवार में तनाव रह सकता है। शुभ समाचार मिलेंगे। आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। जोखिम उठाने का साहस कर पाएंगे।

__सिंहः__ रोजगार प्राप्ति के प्रयास सफल रहेंगे। अप्रत्याशित लाभ हो सकता है। सट्टे व लॉटरी से दूर रहें। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। कोई बड़ी समस्या से छुटकारा मिल सकता है।

__कन्याः__ अप्रत्याशित खर्च सामने आएंगे। कर्ज लेना पड़ सकता है। स्वास्थ्य का पाया कमजोर रहेगा। किसी विवाद में उलझ सकते हैं। चिंता तथा तनाव रहेंगे। जोखिम न उठाएं। घर-बाहर असहयोग मिलेगा।

__तुलाः__ बकाया वसूली के प्रयास सफल रहेंगे। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। आय के नए स्रोत प्राप्त हो सकते हैं। व्यापार-व्यवसाय में लाभ होगा।

__वृश्चिक__ : नई आर्थिक नीति बनेगी। कार्यप्रणाली में सुधार होगा। सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। पार्टनरों का सहयोग मिलेगा। कारोबारी अनुबंधों में वृद्धि हो सकती है।

__धनुः__ बेचैनी रहेगी। चोट व रोग से बचें। काम का विरोध होगा। तनाव रहेगा। कोर्ट व कचहरी के काम अनुकूल होंगे। पूजा-पाठ में मन लगेगा।

__मकरः__ स्वास्थ्य का पाया कमजोर रहेगा। विवाद से क्लेश संभव है। वाहन व मशीनरी के प्रयोग में लापरवाही न करें। अपेक्षित कार्यों में अप्रत्याशित बाधा आ सकती है।

__कुंभः__ कष्ट, भय, चिंता व बेचैनी का वातावरण बन सकता है। कोर्ट व कचहरी के काम मनोनुकूल रहेंगे। जीवनसाथी से सहयोग मिलेगा। प्रसन्नता रहेगी।

__मीनः__ धन प्राप्ति सुगम होगी। ऐश्वर्य के साधनों पर बड़ा खर्च हो सकता है। भूमि, भवन, दुकान व फैक्टरी आदि के खरीदने की योजना बनेगी।

घर पर बनाएं एनर्जेटिक कुकुंबर मिंट

चिलचिलाती गर्मी में कुछ ऐसा खाने का मन करता है, जो आपको रिफ्रेश कर दे। ऐसे में ताजगी और इंस्टेंट एनर्जी के लिए नींबू और पुदीना से बेस्ट कुछ और नहीं हो सकता। पुदीने से तैयार करें स्मूदी बोल की रेसिपी खाकर आप दिनभर रहेंगे एनर्जेटिक।

सामग्री :

1 फ्रोजन केला, 1/4 कप पतले स्लाइसेज में कटा खीरा, 1/4 कप पालक, 1/2 कप केल, 1/2 कप पाइनएपल चंक्स, 1/2 नाशपाती या हरा सेब, मुट्ठी भर पुदीना, 1/4 कप पानी, 1/2 कप नींबू या संतरे का रस, गार्निशिंग के लिए कुछ माइक्रोग्रीन्स, बारीक कटे टोस्टेड अखरोट और कुछ काले-सफेद टोस्टेड तिल

विधि :

एक ब्लेंडर जार लें। अब इसमें एक-एक कर सारी सामग्री डालकर ब्लेंड कर लें। इस मिश्रण को एक बोल में निकालें। ऊपर से नमक और चाट मसाला डालें। साइड में पतले-पतले स्लाइसेज में कुछ खीरे रखें। स्मूदी भरे इस बोल पर अखरोट, काले-सफेद तिल, माइक्रोग्रीन्स और पुदीने की पत्तियों से गार्निश करना न भूलें। इससे आपको क्रंची फ्लेवर मिलेगा।

टिप्स

अगर आपको ठंडा खाना पसंद है तो कुकुंबर मिंट स्मूदी बोल को थोड़ी देर के लिए फ्रिज में रखने के बाद ही सर्व करें।

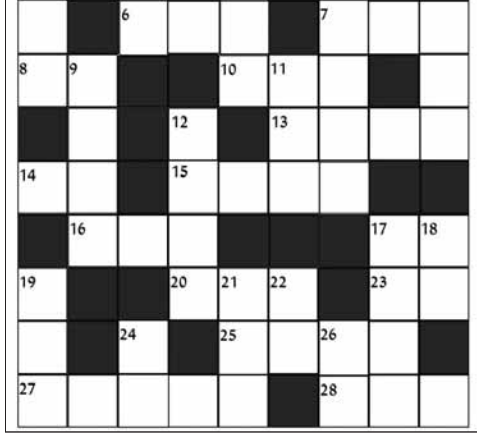
शब्द सामर्थ्य- 75

बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री 6. हित, उपकार 7. असमान, पूर्वोत्तर का एक राज्य 8. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा 10. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या 13. इंकार करना, ना कहना 14. पिता, क्लर्क, सम्मानीय व्यक्ति 15. आय पर लगने वाला टैक्स, इंकमटैक्स 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17. परंपरा, रीति, रिवाज 20. रुप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार 23. लोग, प्रजा 25. नामी, नामवर, प्रसिद्ध 27. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर 28. फैलाना, खिंचाव पैदा करना।

ऊपर से नीचे

1. मारना, प्रहार करना, आघात करना 2. मिथ्याअभिमान, आडंबर 3. विपत्ति, आफत 4. मालदार, धनवान, अमीर 5. ज्ञान प्राप्त करना, अनुमान लगाना, कल्पना करना 7. हक 9. विवश, लाचार 11. मानकंद, नापने का पैमाना 12. अपमानित और तिरस्कृत 17. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया 18. लंबे कपड़े का गट्ठा, पशुओं को रखने की जगह 19. जलयान, वायुयान, जलपोत 21. आश्रय, सहारा 22. थोड़ा, जरा, तनिक 24. जुर्म, गुनाह 26. बाघ की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 74 का हल

भू	कं	प		फा	य	दा		स
प		ल	ला	ट		य	ती	म
ति	ल	क		क	न	क		झ
	क्ष				रे			
ग	ण	क		सं	श	य		सौ
ह		या	च	क		म	न	त
रा	क्ष	स		र	क्ष	क		न
	त्रि				मि			
शा	य	री		का	त	र		गो

सू-दोकू- 75

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

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 74 का हल

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