संपादकीय

तूफानों का उफान

यह अच्छी बात है कि हाल ही में देश के पश्चिमी तट पर 'ताउते' के तुरंत बाद आये 'यास' तूफान में ज्यादा मानवीय क्षति तो नहीं हुई, लेकिन संपत्ति के नुकसान को टाला नहीं जा सका। कुछ लोगों की मौत की पुष्टि के साथ बंगाल में करीब एक करोड़ लोग प्रभावित हुए और तीन लाख घरों के तबाह होने की बात कही जा रही है। बंगाल की खाड़ी में उठा चक्रवाती तूफान बुधवार की सुबह उत्तरी ओडिशा के समुद्री तट तथा उससे लगे पश्चिम बंगाल के कुछ हिस्सों से टकराया था। तेज हवाओं व समुद्र में ऊंची लहरें उठने के बाद रिहाइशी इलाकों में पानी भरने से नुकसान होने की खबरें हैं। कोलकत्ता के कई निचले स्थानों पर बाढ़ जैसी स्थिति पैदा हो गई। फिर यह तूफान कमजोर होकर झारखंड व बिहार के कुछ इलाकों में बढ़ गया। यह अच्छी बात है कि मौसम विभाग की सटीक सूचनाओं के आधार पर समय रहते ओडिशा में करीब 5.8 लाख और पश्चिम बंगाल में पंद्रह लाख लोगों को सुरक्षित स्थानों पर भेजा गया। कोरोना संकट में सुरक्षित दूरी के तहत इन प्रयासों को अंजाम देना निश्चित ही चुनौती भरा काम था। लेकिन इसके चलते हम जन हानि को कम कर सके। बहरहाल, बिजली-पानी की आपूर्ति सामान्य करने और सड़कों को बाधाओं से मुक्त करने में कुछ समय लगेगा। यह अच्छी बात है कि ताउते तूफान आने पर लापरवाही के चलते पी-305 बार्ज पर जो हादसा हुआ था, ऐसी लापरवाही इस बार उजागर नहीं हुई। तूफानग्रस्त इलाकों में नेताओं का हवाई सर्वेक्षण शुरू हो चुका है, नुकसान के आंकड़े आने में अभी कुछ वक्त लगेगा, लेकिन हमें हर तूफान से कुछ नया सीखना चाहिए। यह अच्छी बात है कि हमने तूफान की सूचना समय से हासिल करके सुरक्षात्मक उपाय उठाकर जन-धन की हानि को कम करने में सफलता पाई है। ऐसे तूफान से जूझने की हमारी तैयारियों में पिछले तूफानों का अनुभव काम आया है। निस्संदेह पिछली आपदा का अनुभव अगली आपदा में हमारा मार्गदर्शक बनना चाहिए। इन दो राज्यों के अलावा कई अन्य समुद्री तट पर स्थित राज्यों में बचाव के लिये एनडीआरएफ की टीमें तैनात की गई थीं।

बहरहाल, हमारी कोशिशों के बीच तूफान की तीव्रता से कुछ नुकसानों को टाला नहीं जा सकता। जिसमें पेड़ों का गिरना, जल भराव, कच्चे मकानों का ध्वस्त तथा बिजली व संचार सुविधाओं का बाधित होना शामिल है। फसलों व फलों को होने वाली क्षति भी इसमें शामिल है। समय रहते मछुआरों को सूचित करने व नौकाओं तथा जहाजों को समुद्र से हटाने से भी जन-धन की क्षति कम होती है। लेकिन एक बात तो तय है कि ग्लोबल वार्मिंग के कारण मौसम के मिजाज में लगातार आ रहे बदलाव के चलते हमें ऐसे दूसरे तूफानों के लिये तैयार रहना होगा। तूफान के इस मौसम के नवंबर तक चलने की बात कही जा रही है। साथ ही उसी तरह हमें अपने विकास के ढांचे और भवन निर्माण शैली को विकसित करना चाहिए। हमें याद होगा कि पिछले साल इसी समय में भारी-भरकम नुकसान पहुंचाने वाले 'अम्फान' तूफान का कहर बरपा था। उसके बाद अप्रत्याशित रूप से असमय ही 'निसर्ग' तूफान का हमला हुआ था। तूफान के आने के समय और आवृत्ति कई मायनों में चौंकाने वाली हैं। बहरहाल, 'ताउते' और 'यास' तूफान ऐसे समय में आये हैं जब देश इस सदी की सबसे बड़ी कोरोना संक्रमण की महामारी से जूझ रहा है। जो उस कहावत को चरितार्थ करता है कि मुसीबत अकेली नहीं आती। बहरहाल, हमें मानकर चलना चाहिए कि निकट भविष्य में ऐसे तूफान और आएंगे, हमें अपनी तैयारी, भविष्यवाणी का तंत्र और राहत-बचाव का ढांचा उच्चतम स्तर का तैयार रखना चाहिए, ताकि जन-धन की हानि को टाला जा सके। इसमें उन्नत तकनीक व विज्ञान के ज्ञान का बेहतर उपयोग होना चाहिए। यह जानते हुए कि वैश्विक स्तर पर ग्लोबल वार्मिंग के चलते मौसम के मिजाज में खासी तल्खी आई है और इसका व्यवहार अप्रत्याशित है, ऐसे में और अधिक सतर्क और तैयार रहने की जरूरत है।

भारत के आईटी नियमों के अनुसार काम कर रहे गूगल और फेसबुक

नई दिल्ली। गूगल और फेसबुक जैसी बड़ी डिजिटल कंपनियों ने भारत के नये सोशल मीडिया नियमों के हिसाब से शिकायत अधिकारी की नियुक्ति समेत अन्य जानकारी सार्वजनिक करने के उद्देश्य से अपनी वेबसाइट अद्यतन करने शुरू कर दिये हैं। सरकारी सूत्रों के अनुसार गूगल, फेसबुक और व्हाट्सऐप जैसी बड़ी सोशल मीडिया कंपनियों ने नये डिजिटल नियमों के अनुसार सूचना प्रौद्योगिकी (आईटी) मंत्रालय के साथ ब्योरा साझा किये हैं। हालांकि ट्विटर अभी भी नियमों का अनुपालन नहीं कर रही। नये नियमों के तहत प्रमुख सोशल मीडिया मध्यस्थों को शिकायत निपटान अधिकारी, नोडल अधिकारी और मुख्य परिचालन अधिकारी नियुक्त करने की आवश्यकता है। इन अधिकारियों के लिये जरूरी है कि उनकी नियुक्ति भारत में हो और वे यहां रहे।

प्रमुख सोशल मीडिया मध्यस्थों की श्रेणी में वे सोशल मीडिया मंच आते हैं जिनके उपयोगकर्ताओं की संख्या 50 लाख से अधिक है। उद्योग सूत्रों ने कहा कि फेसबुक और व्हाट्सऐप पहले ही अनुपालन रिपोर्ट इलेक्ट्रॉनिक्स और आईटी मंत्रालय के साथ साझा कर चुकी हैं। नये शिकायत अधिकारियों की नियुक्ति के बारे में जानकारी इन मंचों पर अद्यतन की जा रही है। गूगल ने 'कांटेक्ट अस' पृष्ठ पर जो ग्रियर का नाम दिया है। उनका पता माउंटेन व्यू अमेरिका का है। इस पृष्ठ पर यूट्यूब के लिये शिकायत निपटान व्यवस्था के बारे में भी जानकारी दी गयी है। नियमों के अनुसार सभी सोशल मीडिया कंपनियों को अपनी-अपनी वेबसाइट, ऐप या दोनोंपर शिकायत निपटान अधिकारी और उनके पते के बारे में जानकारी देनी है। साथ ही शिकायत के तरीके को बताना है जिसके जरिये उपयोगकर्ता या पीड़ित अपनी शिकायत कर सके। शिकायत अधिकारी को 24 घंटे के भीतर दर्ज की गयी शिकायत प्राप्त करने के बारे में सूचना देनी होगी। साथ ही ऐसे शिकायतों का निपटान प्राप्ति की तारीख से 15 दिन की अवधि में करना होगा। सरकारी सूत्रों ने शुक्रवार को कहा कि ट्विटर नियमों का पालन नहीं कर रही। कंपनी ने मंत्रालय को मुख्य अनुपालन अधिकार के नाम के बारे में जानकारी मंत्रालय को नहीं भेजी। उसने विधि कंपनी में काम करने वाले एक वकील का नाम बतौर संपर्क अधिकरी और शिकायत अधिकारी के रूप में दिया है। सूत्रों के अनुसार जबकि आईटी नियमों में साफ कहा गया है कि सोशल मीडिया मंचों के मनोनीत अधिकारियों के कंपनी का कर्मचारी होना और उसका भारत में निवासी होना जरूरी है। इस बारे में ट्विटर ने ई-मेल के जरिये पूछे गये सवालों का जवाब नहीं दिया। कंपनी की वेबसाइट पर भारत के लिये शिकायत अधिकारी (अंतरिम) के तौर पर धर्मेन्द्र चतुर का नाम दिया गय है। गूगल, फेसबुक और व्हाट्सऐप ने भी नये आईटी नियमों के तहत जरूरी नियुक्तियों के बारे में ई-मेल के जरिये पूछे गये विस्तृत सवालों के जवाब नहीं दिये। सूत्रों ने पूर्व में कहा था कि नये नियमों के प्रावधानों को लागू करने केसंदर्भ में गूगल, फेसबुक और व्हाट्सऐप के अलावा कू, सर्चचैट, टेलीग्राम और लिंक्डइन जैसे महत्वपूर्ण सोशल मीडिया मध्यस्थों ने मंत्रालय के साथ ब्योरा साझा किये हैं।

एफपीआई ने मई में निकाले 988 करोड़ रुपये

मुंबई। विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों (एफपीआई) ने मई में अब तक भारतीय पूंजी बाजार से 12.39 करोड़ डॉलर की शुद्ध निकासी की है।

आधिकारिक आंकड़ों के अनुसार, एफपीआई ने मई के पहले चार सप्ताह में घरेलू पूंजी बाजार में 1,87,589.29 करोड़ रुपये लगाये जबकि इसी दौरान 1,88,577.50 करोड़ रुपये निकाले भी। इस प्रकार उन्होंने 988.21 करोड़ रुपये यानी 12.30 करोड़ डॉलर की शुद्ध निकासी की है। एफपीआई ने शुद्ध रूप से 44.68 करोड़ डॉलर के शेयर और 4.94 करोड़ डॉलर के डेट बेचे। वहीं, अन्य माध्यमों जैसे डेट-वीआरआर और हाइब्रिड में उन्होंने शुद्ध रूप से पूंजी लगाई।

यह लगातार दूसरा महीना है जब एफपीआई ने बाजार से पूंजी निकाली है। अप्रैल में उन्होंने शुद्ध रूप से 118.56 करोड़ डॉलर (करीब 8,836) करोड़ रुपये की शुद्ध निकासी की थी।

रिलायंस इंडस्ट्रीज समेत टॉप 10 में से 8 कंपनियों का मार्केट कैप 1.39 लाख करोड़ बढ़ा

नई दिल्ली। देश की सर्वाधिक मूल्यवान 10 कंपनियों में से आठ के बाजार पूंजीकरण (एमकैप) में पिछले सप्ताह संयुक्त रूप से 1,39,566.52 करोड़ रुपये का इजाफा हुआ। इसमें सर्वाधिक लाभ में रिलायंस इंडस्ट्रीज, टीसीएस और इन्फोसिस रही। साप्ताहिक आधार पर बीएसई सेंसेक्स 882.40 अंक यानी 1.74 प्रतिशत मजबूत हुआ। केवल दो कंपनियों...हिंदुस्तान यूनिलीवर और बजाज फाइनेंस...के बाजार पूंजीकरण में शुक्रवार को समाप्त सप्ताह के दौरान गिरावट दर्ज की गयी। लाभ में रहने वाली कंपनियों में रिलायंस इंडस्ट्रीज का बाजार मूल्यांकन 59,590.77 अंक उछलकर 13,28,049.94 करोड़ रुपये पहुंच गया। टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज का एमकैप 23,562.96 करोड़ रुपये बढ़कर 11,63,018.74 करोड़ रुपये रहा जबकि इन्फोसिस का बाजार पूंजीकरण 21,395.27 करोड़ रुपये बढ़कर 5,98,604.10 करोड़ रुपये पहुंच गया। सार्वजनिक क्षेत्र के भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) का बाजार पूंजीकरण 18,697.06 करोड़ रुपये बढ़कर 3,76,663.23 करोड़ रुपये पहुंच गया।वहीं कोटक महिंद्रा बैंक का एमकैप 8,435.06 करोड़ रुपये बढ़कर 3,56,849.67 करोड़ रुपये रहा। एचडीएफसी का बाजार मूल्यांकन 4,555.41 करोड़ रुपये बढ़कर 4,58,418.62 करोड़ रुपये और एचडीएफसी बैंक का एमकैप 2,721.71 करोड़ रुपये बढ़कर 8,28,341.24 करोड़ रुपये पहुंच गया। आईसीआईसीआई बैंक का बाजार मूल्यांकन आलोच्य सप्ताह में 608.28 करोड़ रुपये बढ़कर 4,45,171.34 करोड़ रुपये रहा। दूसरी तरफ, हिंदुस्तान यूनिलीवर का एमकैप 8,904.94 करोड़ रुपये घटकर 5,45,762.50 करोड़ रुपये और बाजाज फाइनेंस का बाजार पूंजीकरण 1,282.63 करोड़ रुपये कम होकर 3,38,589.27 करोड़ रुपये पर आ गये। रिलायंस इंडस्ट्रीज देश की सबसे मूल्यवान कंपनी रही। उसके बाद क्रमश : टाटा कंसल्टेंसी सर्विसज, एचडीएफसी बैंक, इन्फोसिस, हिंदुस्तान यूनिलीवर, एचडीएफसी, आईसीआईसीआई बैंक, भारतीय स्टेट बैंक, कोटक महिंद्रा बैंक और बजाज फाइनेंस का स्थान रहा।

खाद्य तेलों में उबाल, दालें, गेहूं, चीनी नरम

नई दिल्ली। विदेशों में खाद्य तेलों में मजबूती के बीच बीते सप्ताह दिल्ली थोक जिंस बाजार में भी इनके भाव चढ़ गये। तेलों के साथ गुड़ भी महंगा हुआ जबकि दालों, गेहूं और चीनी में साप्ताहिक गिरावट देखी गई।

तेल तिलहन : वैश्विक स्तर पर मलेशिया के बुरसा मलेशिया डेरिवेटिव एक्सचेंज में पाम ऑयल का अगस्त वायदा समीक्षाधीन सप्ताह के दौरान 22 रिंगिट चढ़कर 4,015 रिंगिट प्रति टन पर पहुंच गया। जुलाई का अमेरिकी सोया तेल वायदा भी 0.34 सेंट की मजबूती के साथ सप्ताहांत पर 65.82 सेंट प्रति पाउंड बोला गया।

स्थानीय बाजार में ग्राहकी आने से सरसों तेल 439 रुपये, मूंगफली तेल 148 रुपये और सोया तेल 146 रुपये प्रति क्विंटल चढ़ गया। सूरजमुखी तेल, पाम ऑयल और वनस्पति के भाव में कुल मिलाकर कोई बदलाव नहीं हुआ।

सप्ताहांत पर सरसों तेल 17,435 रुपये, मूंगफली तेल 19,341 रुपये, सूरजमुखी तेल 19,267 रुपये, सोया रिफाइंड 15,237 रुपये, पाम ऑयल 12,527 रुपये और वनस्पति तेल 13,479 रुपये प्रति क्विंटल पर रहा।

वजन कम करने में मदद करेगी पत्तागोभी, ऐसे करें इस्तेमाल

वजन कम करने के लिए लोग तरह-तरह की चीजों का सहारा लेते हैं. कई चीजों को अपनी डाइट चार्ट से हटाते हैं तो कई चीजों को डाइट में शामिल करते हैं. अगर आप चाहें तो वजन कम करने के लिए एक और चीज को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं और वो है पत्तागोभी. वजन कम करने के लिए पत्तागोभी को किस तरह से इस्तेमाल किया जा सकता है आइये जानते हैं.

❖ **पत्तागोभी में होते हैं ये पोषक तत्व-** पत्तागोभी में विटामिन के, विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन बी6, फोलेट के साथ पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, फास्फोरस, ज़िंक, सोडियम, कोलिन, नियासिन, राइबोफ्लेविन, थायमिन और मैंगनीज जैसे तत्व पाए जाते हैं. ये एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होती है.

❖ **ऐसे करें इस्तेमाल-** वजन कम करने के लिए पत्तागोभी का इस्तेमाल सूप के तौर पर करना बेहतर होता है. इसके सेवन से पेट जल्दी भरता है और बार-बार भूख का एहसास नहीं होता है.

❖ **इन चीजों की होगी ज़रूरत-** एक पत्ता गोभी, दो बड़े प्याज़, दो-तीन हरी मिर्च, एक बड़ा टमाटर, हरा धनिया, स्वादानुसार नमक और कालीमिर्च लें. पत्तागोभी को कद्दूकस कर के धो लें. प्याज़, टमाटर, हरी मिर्च और हरी धनिया को बारीक काट लें.

❖ **ऐसे करें सूप तैयार-** एक कढ़ाही में एक छोटा चम्मच तेल डालकर गर्म कर लें. इसके गर्म हो जाने के बाद इसमें कटा हुआ प्याज़ डाल दें. इनको गोल्डन ब्राउन हो जाने तक फ्राई कर लें. फिर कढ़ाही में कद्दूकस की हुई पत्तागोभी डालें और नमक भी डाल दें. इसके बाद चार-पांच कप पानी डालकर कढ़ाही को ढक्कन या प्लेट से ढक दें. इसको मीडियम फ्लेम पर तकरीबन दस मिनट तक पकने दें. इसके बाद इसमें टमाटर और कालीमिर्च एड कर दें. इसके बाद पांच मिनट तक और पकने दें. फिर इसको छान कर इसमें हरी धनिया की पत्ती डालें और इसका सेवन करें. अगर आप चाहें तो टमाटर स्किप भी कर सकते हैं और सूप का स्वाद बढ़ाने के लिए इसके पक जाने के बाद कुछ बूंदें नींबू की एड कर सकते हैं.

आज का राशिफल

मेषः वाहन व मशीनरी के प्रयोग में सावधानी रखें। कुसंगति व जल्दबाजी से बचें। विवेक से कार्य करें, लाभ होगा। कार्यक्षेत्र का विस्तार होगा। जीवनसाथी से आर्थिक मतभेद हो सकते हैं।

वृषभः कोर्ट व कचहरी के कार्यों में अनुकूलता रहेगी। जीवनसाथी से सहयोग मिलेगा। व्यवसाय ठीक चलेगा। लाभ होगा। आर्थिक साधनों में बढ़ोतरी होगी।

मिथुनः संपत्ति के कार्य लाभ देंगे। बेरोजगारी दूर होगी। व्यवसाय ठीक चलेगा। प्रसन्नता रहेगी। जल्दबाजी न करें। प्रवास में सावधानी रखें। विरोधियों एवं शत्रुओं के कारण अशांति होगी।

कर्कः स्वादिष्ट भोजन का आनंद मिलेगा। रचनात्मक कार्य सफल होंगे। व्यवसाय ठीक चलेगा। विवाद न करें। व्यापार में स्वयं के निर्णय से काम कर पाएँगे। स्थायी संपत्ति क्रय करने में जल्दबाजी न करें।

सिंहः मेहनत अधिक होगी। बुरी खबर मिल सकती है। लेन-देन में सावधानी रखें। पुराना रोग उभर सकता है।

कन्याः मेहनत का फल मिलेगा। कार्यसिद्धि होगी। प्रतिष्ठा बढ़ेगी। व्यवसाय ठीक चलेगा। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। व्यापार-व्यवसाय में गति आएगी।

तुलाः पुराने मित्र व संबंधी मिलेंगे। अच्छे समाचार मिलेंगे। विवाद से बचें। मान बढ़ेगा। व्यवसाय ठीक चलेगा। परिवार में शांति का अनुभव होगा।

वृश्चिकः व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। भेंट व उपहार की प्राप्ति होगी। धनार्जन होगा। प्रसन्नता रहेगी। प्रमाद न करें। प्रसिद्ध व्यक्ति से मेलजोल बढ़ेगा।

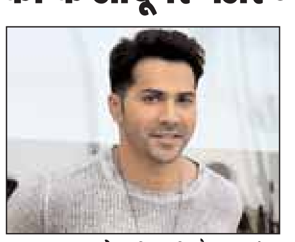
धनुः अप्रत्याशित खर्च होंगे। कर्ज लेना पड़ सकता है। दुष्टजन हानि पहुंचा सकते हैं। वस्तुएं संभालकर रखें। आर्थिक स्थिति से ऋण की समस्या उभरेगी।

मकरः यात्रा, नौकरी व निवेश मनोनुकूल रहेंगे। बकाया वसूली होगी। आय में वृद्धि होगी। प्रसन्नता रहेगी। व्यापार-व्यवसाय लाभप्रद रहेगा। भौतिक सुख-साधनों की प्राप्ति होगी।

कुंभः कार्यस्थल पर सुधार होगा। नए अनुबंध हो सकते हैं। योजना फलीभूत होगी। धनार्जन होगा। आर्थिक क्षेत्र में उन्नति के अवसर प्राप्त होंगे।

मीनः पूजा-पाठ में मन लगेगा। व्यवसाय ठीक चलेगा। राजकीय सहयोग मिलेगा। धनार्जन होगा। प्रमाद न करें। अपनी भावनाओं को संयमित रखकर कार्य करें।

वरुण धवन ने छोड़ी हॉकी के जादूगर मेजर ध्यानचंद की बायोपिक



पिछले काफी समय से चर्चा थी कि वरुण धवन जल्द ही पर्दे पर हॉकी खेलते नजर आएंगे। उन्हें हॉकी के महान खिलाड़ी मेजर ध्यानचंद की बायोपिक का प्रस्ताव मिला था। वरुण ने फिल्म में दिलचस्पी भी दिखाई थी। वह इसे लेकर इसलिए भी बेहद उत्साहित थे क्योंकि वरुण पहली बार किसी बायोपिक में काम करने जा रहे थे, लेकिन अब वह अभिषेक चौबे के निर्देशन में बनने वाली इस फिल्म से बाहर हो गए हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक वरुण अब इस फिलम का हिस्सा नहीं होंगे। डेट्स ना होने की वजह से उन्हें यह फिल्म छोड़नी पड़ी है। निर्माता रॉनी स्क्रूवाला लॉकडाउन के बाद फौरन फिल्म की शूटिंग शुरू करना चाहते थे, लेकिन वरुण ने पहले से ही कई फिल्मों को लेकर कमिटमेंट किया हुआ है। वरुण को कहानी बेहद पसंद थी, लेकिन इसकी तैयारी और शूट में समय बहुत ज्यादा लगता। लिहाजा वरुण को फिल्म के लिए मना करना पड़ा। चर्चा थी कि मेजर ध्यानचंद की बायोपिक के राइट्स करण जौहर ने खरीद लिए हैं। जब करण ने इस प्रोजेक्ट के बारे में सुना था तो वह तुरंत इसे बनाने के लिए राजी हो गए थे। करण यह फिल्म शाहरुख खान के साथ बनाने वाले थे, लेकिन पोस्ट प्रोडक्शन में समय लगने की वजह से फिल्म डिब्बाबंद हो गई थी। इसके बाद रॉनी स्क्रूवाला ने फिल्म के राइट्स खरीदे और अब वह इसे काफी बड़े स्तर पर बनाने वाले हैं। ध्यानचंद को खेल जगत की दुनिया में दद्दा कहकर पुकारते हैं।

मोना सिंह पांच साल बाद शो होस्ट करती आएंगी नजर

टीवी के फेमस शो 'जस्सी जैसी कोई नहीं' की जस्सी उर्फ मोना सिंह को लोग काफी दिनों से मिस कर रहे हैं. जस्सी के रोल में शानदार एक्टिंग की वजह से मोना सिंह घर-घर में फेमस हो गई. इस शो के बाद मोना सिंह ने कई शोज में काम किया. बॉलीवुड की कई फिल्मों में भी उन्हें काम मिला लेकिन अचानक ही पर्दे से दूर हो गई. खबरों की मानें तो जल्द ही मोना सिंह एक क्राइम शो होस्ट करते नजर आने वाली हैं.

'कॉमेडी नाइट्स बचाओ' के करीब 5 साल बाद मोना सिंह छोटे पर्दे पर वापसी कर रही हैं.

रिपोर्ट्स की मानें तो क्राइम शो 'मौका-ए-वारदात 2' को होस्ट करने वाली हैं. मोना की पर्सनैलिटी भी ऐसे शो के लिए सूटेबल है. खबर है कि शो में मोना के साथ एक्टर रवि किशन भी नजर आएंगे. मोना के लिए इस तरह के शो होस्ट करने का यह पहला मौका है. इसलिए वह खासा एक्साइटेड भी हैं. हालांकि वे क्राइम शो सीआईडी में काम कर चुकी हैं.

इस आयुर्वेदिक चाय से मजबूत होगा इम्यून सिस्टम

अगर आपकी प्रतिरोधक क्षमता में कमी आ गई है और आप बार-बार सर्दी, खांसी, जुकाम या बुखार से पीड़ित हो रहे हैं तो आपको जरूरत है इस खास आयुर्वेदिक चाय की। तुलसी और अन्य मसालों से बनी ये चाय तेजी से आपकी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएगी।

चलिए जानते हैं इस चाय को बनाने के लिए जरूरी सामग्री और चाय बनाने की सही विधि -

सामग्री :

तुलसी के सुखाए हुए पत्ते (जिन्हें छाया में रखकर सुखाया गया हो) 500 ग्राम, दालचीनी 50 ग्राम, तेजपान 100 ग्राम, ब्राह्मी बूटी 100 ग्राम, बनफशा 25 ग्राम, सौंफ 250 ग्राम, छोटी इलायची के दाने 150 ग्राम, लाल चन्दन 250 ग्राम और काली मिर्च 25 ग्राम।

विधि :

सब पदार्थों को एक-एक करके इमाम दस्ते (खल बत्ते) में डालें और मोटा-मोटा कूटकर सबको मिलाकर किसी बरनी में भरकर रख लें। बस, तुलसी की चाय तैयार है। दो कप चाय के लिए यह तुलसी चाय का मिश्रण (चूर्ण) आधा छोटा चम्मच भर लेना काफी है।

दो कप पानी एक तपेली में डालकर गरम होने के लिए आग पर रख दें। जब पानी उबलने लगे तब तपेली नीचे उतार कर आधा छोटा चम्मच मिश्रण डालकर फौरन ढक्कन से ढंक दें। थोड़ी देर तक उबलने दें फिर छानकर कप में डाल लें।

इस चाय में दूध नहीं डाला जाता। मीठा करना चाहें तो उबलने के लिए आग पर तपेली रखते समय ही उचित मात्रा में शकर डाल दें और गरम होने के लिए रख दें।

शब्द सामर्थ्य- 95

बाएं से दाएं

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. हृदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबार्दी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।

1		2	■	3		4	■	5
	■		■		■	6		
■	7				■		■	
8		■	■		■	9	10	
	■	■	■	11	12	■		■
13			14	■	15			■
	■	■	16	17		■	18	19
■	20	■	■		■	21	■	
22					■	23		

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 94 का हल

चु	स्त	■	मु	■	सं	स्था	न	■
ग	■	म	र्दा	न	गी	■	त	म
ली	प	ना	■	■	त	न	■	■
■	ना	ना	■	■	■	■	ज	■
मा	ह	■	रा	■	सा	ज	न	■
न	■	स	ह	दे	व	■	म	द
व	■	म	■	व	न	ज	■	ल
ता	क	त	व	र	■	मी	■	द
■	ल	ल	क	■	क	र	त	ल

सू-दोकू- 95

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

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[ख] सकते है।
3. बाएं से दाएं और ऊपर 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.94का हल

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