संपादकीय

इलाज का बोझ

किसी देश के नागरिकों का स्वास्थ्य उसके नागरिकों को मिलने वाली सस्ती चिकित्सा सुविधाओं की उपलब्धता पर निर्भर करता है। सरकारों का दायित्व है कि नागरिकों को सस्ता व सहज इलाज उपलब्ध हो। कोरोना संकट ने देश के चिकित्सातंत्र की विफलता को उजागर किया है। पहले ही देश में करोड़ों लोग महंगे उपचार के चलते गरीबी के दलदल में धंस चुके थे, जिसे कोरोना संकट की भयावहता ने और विकट बना दिया है। विडंबना यह है कि देश में आम आदमी को इलाज का सारा खर्च खुद ही वहन करना पड़ता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट बताती है कि भारत में किसी व्यक्ति को सौ रुपये के इलाज में त्रेसठ रुपये का खर्च वहन करना पड़ता है। इस मामले में हमारे छोटे पड़ोसी देश बेहतर स्थिति में हैं। चीन में जहां सौ में तीस फीसदी, ब्रिटेन-अमेरिका में बीस तो फ्रांस में नौ फीसदी खर्च नागरिकों को वहन करना पड़ता है, शेष राशि सरकारी योजनाओं के जरिये आती है। देश में सामाजिक सुरक्षा योजनाओं की कमी के चलते चिकित्सा सुविधाओं का नितांत अभाव बना हुआ है, जिसके चलते करोड़ों लोग गरीबी के दलदल में धंस जाते हैं। देश की चार फीसदी आबादी ऐसी है, जिसके कुल खर्च में पच्चीस फीसदी इलाज का खर्च शामिल है। कोरोना संकट के दौरान जो दवा, चिकित्सा उपकरणों की कालाबाजारी हुई व निजी चिकित्सालयों के उपचार में मनमानी हुई, उसके चलते कई लोगों को घर, जमीन व जेवर तक बेचने की खबरें आईं। कोरोना संकट के दौरान लोगों ने मोटी रकम अपने पीएफ व सेवानिवृत्ति कोषों से निकाली। चिकित्सा व आर्थिक विशेषज्ञ लंबे समय से मांग करते रहे हैं कि देश के चिकित्सा बजट पर जीडीपी का ढाई से तीन फीसदी खर्च किया जाये। अनुमान है कि इससे आम नागरिकों को चिकित्सा खर्च का महज तीस फीसदी वहन करना पड़ेगा जिसे न्यायसंगत माना जा सकता है। कोरोना संकट की दूसरी लहर के दौरान अस्पतालों के बाहर दम तोड़ते मरीजों, ऑक्सीजन संकट से होने वाली मौतों व दवाओं की किल्लत व कालाबाजारी के चलते दुनिया में देश की जगहंसाई हुई। इस घटनाक्रम को सबक मानते हुए सरकार को नये सिरे से चिकित्सा बजट निर्धारित करने और रणनीति में बदलाव लाने की जरूरत है। यह महज नागरिकों की सेहत का प्रश्न नहीं बल्कि हमारी अर्थव्यवस्था और देश की सेहत का सवाल भी है। देश के संविधान के तहत जीवन रक्षा के लिये उपचार हासिल करना हर व्यक्ति का मौलिक अधिकार है। ऐसे में सरकारों का दायित्व बनता है कि पूरे देश में सस्ते उपचार की व्यवस्था करे। हालिया संकट ने बताया है कि इंश्योरेंश आधारित चिकित्सा सुविधाएं नाकाम रही हैं। बड़े जोर-शोर से प्रचारित आयुष्मान योजना का लाभ पात्र लोगों को पर्याप्त नहीं मिल पाया है। जब अस्पतालों में बेड व वेंटिलेटर की सुविधा ही उपलब्ध नहीं तो किसी भी योजना का लाभ कैसे मिल सकता था, जिसकी जेब भारी थी, बेड उसी को मिला। या फिर राजनीतिक रसूख वाले लोगों की सुनी गई। ऐसे में व्यक्ति का इलाज का अधिकार उसकी जेब की क्षमता के अनुरूप होना चाहिए। पिछले दिनों जो लोग अपनों का अंतिम संस्कार न कर पाने के चलते शवों को गंगा-यमुना में बहा रहे थे और नदियों के तटों पर दफन कर रहे थे, उनके लिये कहां तक संभव था कि वे अपनों का महंगा इलाज दे पायें। ऐसे में सरकार की जिम्मेदारी बनती है कि गरीब आदमी की पहुंच में सस्ते इलाज की व्यवस्था करे। स्थानीय प्रशासन द्वारा संचालित अस्पतालों की संख्या में इजाफा किया जाये। रह-रहकर सिर उठा रही कोरोना संक्रमण की लहरें और रूप बदलता वायरस देश के लिये नित नयी चुनौती पैदा कर रहा है। तीसरी लहर की आशंकाओं के बीच यह काम युद्धस्तर पर किया जाना जरूरी है, जिसके लिये देश में उपलब्ध सभी चिकित्सा पद्धतियों का संकट काल में उपयोग करने की जरूरत है। इसमें भारतीय जीवन शैली व परिवेश के अनुरूप सदियों से अपनायी गई व गरीब की पहुंच वाली चिकित्सा पद्धतियों के अनुभव का लाभ उठाने में गुरेज नहीं करना चाहिए।

रेलवे सुरक्षा का ऐप बन कर तैयार, अब चलती गाड़ी में दर्ज होगी रिपोर्ट

नई दिल्ली। भारतीय रेलवे का एक संयुक्त रेल सुरक्षा मोबाइल ऐप तैयार हो चुका है जिससे गाड़ियों में होने वाले अपराधों की चलती गाड़ी में रिपोर्ट दर्ज कराना और उस पर शीघ्रता से नियंत्रण पाना संभव हो पाएगा। आरपीएफ के महानिदेशक अरुण कुमार ने यहां एक वर्चुअल संवाददाता सम्मेलन में बताया कि राजकीय रेलवे पुलिस (जीआरपी) और रेल सुरक्षा बल (आरपीएफ) का यह संयुक्त ऐप बन कर तैयार हो गया है। कोविड महामारी के कारण उसे लॉन्च नहीं किया जा सका था। जल्द ही उसे लोकार्पित किया जाएगा। उन्होंने कहा कि कॉमन रेलवे सिक्योरिटी ऐप में मौका ए वारदात पर पीड़ित पक्ष के बयान एवं रिपोर्ट को ऑनलाइन दर्ज करने, सहयात्रियों के बयान दर्ज करने की सुविधा होगी जिसके आधार पर सुरक्षा बल अपनी आवश्यक कार्रवाई शुरू कर सकते हैं। यात्री भी रिपोर्ट दर्ज होने के बाद आराम से घर जा सकेगा और वह ऐप पर अपनी रिपोर्ट पर कार्रवाई की निगरानी भी कर सकता है।कुमार ने कहा कि इस ऐप को कोई भी यात्री अपने मोबाइल पर लोड कर सकता है। गाड़ियों में चलने वाले रेलवे स्टाफ और आरपीएफ एवं जीआरपी के कर्मियों के पास भी यह मोबाइल ऐप होगा। ट्रेनों में महिला यात्रियों की सुरक्षा के उपायों की चर्चा करते हुए उन्होंने कहा कि कोविड काल में आरपीएफ ने करीब 6000 महिला कॉन्स्टेबुलों की भर्ती की जिससे आरपीएफ में महिला कर्मियों का अनुपात नौ प्रतिशत हो गया है। किसी केन्द्रीय पुलिस बल में महिलाओं की सर्वाधिक संख्या है। उन्होंने कहा कि इससे आरपीएफ के मेरी सहेली प्रोजेक्ट को बल मिला है जिसमें अकेले यात्रा करने वाली महिला यात्रियों की आरक्षण चार्ट से पहचान करके ट्रेन में तैनात महिला कॉन्स्टेबुल उनसे सीट पर जा कर संपर्क करती है और उन्हें अपना नंबर दे कर सुरक्षा का आश्वासन देती है।

कुमार ने कहा कि आरपीएफ ने रेलवे परिसरों में सुरक्षा को चाक चौबंद करने के लिए व्यापक योजनाएं बनाई हैं। इस समय तक 6094 स्टेशनों पर सीसीटीवी लगाये जा चुके हैं और वे पूरी तरह से डिजीटल निगरानी के दायरे में आ गये हैं। सीसीटीवी कैमरों की सतत निगरानी के लिए मंडल स्तर पर कंट्रोल रूम बनाये जाने की योजना है। एक सवाल पर उन्होंने कहा कि निजी ट्रेनों में भी सुरक्षा की जिम्मेदारी आरपीएफ एवं जीआरपी संभालेगी। निजी ट्रेनों में निजी सुरक्षा कर्मी की एक तीसरी पर्त भी होगी जो यात्रियों को नजदीकी सुरक्षा मुहैया करायेगी लेकिन अपराध होने पर जीआरपी और आरपीएफ की भूमिका होगी।

उन्होंने कहा कि बड़े स्टेशनों पर एयरपोर्ट जैसी योजना बना कर सुरक्षा सुनिश्चित करने की रूपरेखा तैयार की गयी है। आरपीएफ ने टिकटिंग में साइबर अपराधों पर रोक लगाने के लिए साइबर सेल स्थापित कीं हैं। रेलवे स्टेशनों पर कुंभ जैसे आयोजनों के दौरान भीड़ प्रबंधन के मामले में विश्व भर में अनूठे आयाम स्थापित किये हैं। आरपीएफ कर्मियों के कोविड प्रभावित होने के बारे में पूछे जाने पर उन्होंने कहा कि दूसरी लहर में 3298 जवान इस रोग से संक्रमित हुए जिनमें से 22 लोगों की मृत्यु हुई।

स्पाइसजेट ने मानसून सेल में 999 रुपये में हवाई यात्रा की पेशकश

गुरुग्राम । भारत में इस मानसून सीजन में हवाई यात्रियों के लिए छूट की बारिश हो रही है। विस्तारा के बाद, अब स्पाइसजेट ने अपनी मेगा मानसून बिक्री के तहत रॉक बॉटम किराए की पेशकश की है। लो कॉस्ट कैरियर हैदराबाद-बेलगाम, बेलगाम-हैदराबाद, चेन्नई-हैदराबाद, चेन्नई-बेंगलुरु जैसे चुनिंदा गंतव्यों की यात्रा के लिए 999 रुपये से शुरू होने वाले सभी समावेशी घरेलू बिक्री किराए की पेशकश कर रहा है। पूर्ण सेवा वाहक विस्तारा ने अपने घरेलू नेटवर्क पर 48 घंटे की मानसून बिक्री की घोषणा की थी, जो 1,099 रुपये से शुरू होने वाले एकतरफा किराए की पेशकश करती है। स्पाइसजेट ने कहा कि उसके ग्राहक मानसून बिक्री के मुफ्त उड़ान वाउचर के साथ सप्ताहांत की छुट्टी और रोमांचक छुट्टियों का आनंद ले सकते हैं। मुफ्त उड़ान वाउचर 1,000 रुपये प्रति पीएनआर तक के मूल किराए के बराबर है और 1 अगस्त, 2021 से 31 मार्च, 2022 तक की यात्रा अवधि वाली बुकिंग के लिए लागू है। अत्यधिक उत्साह के साथ मानसून का स्वागत करते हुए, एयरलाइन ने ग्रोफर्स, एमफाइन, मेडीबडी, मोबीक्विक और द पार्क होटल जैसे ब्रांडों से विशेष ऑफर भी शुरू किए हैं।

स्टेट बैंक ने लॉन्च किया आरोग्यम हेल्थकेयर बिजनेस लोन

नई दिल्ली। महामारी के बीच देश में स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र को अधिक सहायता प्रदान करने के लिए, भारतीय स्टेट बैंक ने आरोग्यम हेल्थकेयर बिजनेस लोन लॉन्च किया है।

इस नए प्रोडक्ट के तहत स्वास्थ्य देखभाल में जुटे संपूर्ण सिस्टम जैसे अस्पताल, नर्सिंग होम, डायग्नोस्टिक सेंटर, पैथोलॉजी लैब, निर्माता, आपूर्तिकर्ता, आयातक, लॉजिस्टिक फर्म इत्यादि को 100 करोड़ रुपए (भौगोलिक स्थिति के अनुसार) तक का लोन उपलब्ध कराया जाएगा। इस ऋण को 10 वर्षों में चुकाया जा सकेगा।

आरोग्यम ऋण या तो विस्तार अथवा आधुनिकीकरण के लिए सावधि ऋण के रूप में या नकद ऋण, बैंक गारंटी/साख पत्र जैसी कार्यशील पूंजी सुविधाओं के रूप में हासिल किया जा सकता है। मेट्रो केंद्रों में आरोग्यम के तहत 100 करोड़ रुपए तक, टियर टू और शहरी केंद्रों में 20 करोड़ रुपए तक और टियर 2 से टियर 6 केंद्रों में 10 करोड़ रुपए तक का ऋण लिया जा सकता है।

2 करोड़ रुपए तक का लोन लेने वाली लाभार्थी इकाइयों/उधार लेने वाली कंपनियों को लोन के बदले कोलेटरल या किसी किस्म की सुरक्षा की पेशकश करने की आवश्यकता नहीं होगी, क्योंकि यह लोन क्रेडिट गारंटी फंड ट्रस्ट फॉर माइक्रो एंड स्मॉल एंटरप्राइजेज (सीजीटीएमएसई) गारंटी योजना के तहत कवर किया जाएगा।

इस नए प्रोडक्ट को लॉन्च करते हुए एसबीआई के चेयरमैन श्री दिनेश खारा ने कहा, ''हमारा हेल्थकेयर सिस्टम पिछले एक साल से देश को महामारी के बीच निर्बाध और अभूतपूर्व सहायता प्रदान कर रहा है। कोविड -19 के मद्देनजर उनके योगदान को स्वीकार करते हुए और पहचानते हुए, हमें उनके लिए आरोग्यम हेल्थकेयर बिजनेस लोन लॉन्च करते हुए खुशी हो रही है। हमें विश्वास है कि यह विशेष ऋण उत्पाद मौजूदा सुविधाओं के विस्तार/आधुनिकीकरण और नई सुविधाओं के निर्माण को सक्षम बनाने के लिए आवश्यक वित्तीय सहायता प्रदान करेगा।

रिलायंस रिटेल 10 लाख रोजगार पैदा करेगा

नई दिल्ली । रिलायंस रिटेल तीन वर्षों में 10 लाख नए रोजगार पैदा करेगा। साथ ही लाखों लोगों के लिए अप्रत्यक्ष रोजी रोटी के अवसर भी पैदा होंगे। इसकी घोषणा रिलायंस के अध्यक्ष मुकेश अंबानी ने रिलायंस इंडस्ट्रीज की 44वीं वार्षिक आम बैठक में की। कोविड महामारी के दौरान रिलायंस रिटेल का दमदार प्रदर्शन जारी है। कंपनी ने न केवल अपने स्टोरों की संख्या में 1500 स्टोरों का इजाफा किया है बल्कि महामारी के बीच कंपनी ने 65 हजार नई नौकरियां दी है। 2 लाख कर्मचारियों की मैन पॉवर के साथ रिलायंस रिटेल देश के सबसे बड़े नियोक्ताओं में से एक है। 7 हजार से ज्यादा छोटे बड़े शहरों में कंपनी के 12,711 स्टोर हो गए हैं। आज हर आठ में से एक भारतीय रिलायंस रिटेल में खरीददारी कर रहा है। अपनी निकटम प्रतिद्वंदी से रिलायंस रिटेल 6 गुना अधिक बड़ा है। श्री अंबानी ने कहा कि हमारे परिधान व्यवसाय ने प्रति दिन लगभग पांच लाख यूनिट और वर्ष के दौरान 18 करोड़ से अधिक वस्त्र इकाइयां बेची हैं। यह ब्रिटेन, जर्मनी और स्पेन की पूरी आबादी को एक बार कपड़े पहनाने के बराबर है। विश्व स्तर के शीर्ष 10 खुदरा विक्रेताओं में शामिल होने को हम प्रतिबद्ध हैं। मुझे विश्वास है कि रिलायंस रिटेल अगले 3 से 5 वर्षों में कम से कम 3 गुना बढ़ने के रास्ते पर है। ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म जियोमार्ट ने भी 200 शहरों में अपना कारोबार फैला दिया है।

माइक्रोसॉफ्ट ने विंडोज 11 ऑपरेटिंग सिस्टम की घोषणा की

सैन फ्रांसिस्को । कई हफ्तों के लीक और प्रचार के बाद, टेक दिग्गज माइक्रोसॉफ्ट ने आधिकारिक तौर पर अपने डेस्कटॉप ऑपरेटिंग सिस्टम (ओएस) के अगले संस्करण - विंडोज 11 की घोषणा कर दी है।

नया ओएस विंडोज 10 यूजर्स के लिए फ्री अपग्रेड होगा और इस हॉलिडे को रोल आउट करना शुरू कर देगा।विंडोजप्लस डिवाइसेस के मुख्य उत्पाद अधिकारी पैनोस पनाय ने एक बयान में कहा, हमने आपकी उत्पादकता को सशक्त बनाने और आपकी रचनात्मकता को प्रेरित करने के लिए डिजाइन और उपयोगकर्ता अनुभव को सरल बनाया है। यह आधुनिक, ताजा, स्वच्छ और सुंदर है। पनाय ने कहा, नए स्टार्ट बटन और टास्कबार से लेकर हर ध्वनि, फॉन्ट और आइकन तक, सब कुछ जानबूझकर आपको नियंत्रण में रखने और शांत और सहजता की भावना लाने के लिए किया गया था।

विंडोज 11 में नया, कंपनी मल्टीटास्क और शीर्ष पर बने रहने के लिए और भी ज्यादा शक्तिशाली तरीका देने के लिए स्नैप लेआउट, स्नैप ग्रुप और डेस्कटॉप पेश कर रही है। ये नई सुविधाएं हैं जिन्हें उपयोगकताओं को अपनी विंडो व्यवस्थित करने और अपनी स्क्रीन रीयल एस्टेट को अनुकूलित करने में सहायता के लिए डिजाइन किया गया है। उपयोगकर्ता जीवन के हर भाग के लिए अलग-अलग डेस्कटॉप भी बना सकते हैं और उन्हें अपनी पसंद के अनुसार जैसे काम, गेमिंग या स्कूल के लिए बना सकते हैं। कंपनी के अनुसार, विंडोज 11 गेमर्स के लिए बनाया गया है क्योंकि यह सिस्टम के हार्डवेयर की पूरी क्षमता को अनलॉक करता है और कुछ नवीनतम गेमिंग तकनीक को काम में लाता है। कंपनी ने कहा एक उच्च प्रदर्शन एनवीएमई एसएसडी और उचित ड्राइवरों के साथ, विंडोज 11 जल्द ही नए गेम को पहले से कहीं ज्यादा तेजी से लोड कर सकता है। डायरेक्टस्टोरेज नामक एक सफल तकनीक ने एक्सबॉक्स सीरीज एक्स और एक्सबॉक्स सीरीज ए में प्रदर्शित एक्सबॉक्स वेलोसिटी आरटेक्चर के हिस्से के रूप में भी अग्रणी बनाया है।

आज का राशिफल

मेष :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कार्यक्षेत्र में आशा के अनुरूप सफलता मिलेगी, लेकिन कड़ी मेहनत करनी पड़ेगी। संतान की समस्या आपको चिंतित करेगी।

वृषभ :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कारोबार में कुछ अड़चनें आ सकती हैं। अनावश्यक धन खर्च रहेगा, जिससे आर्थिक स्थिति कमजोर होगी।

मिथुन :- आज का दिन अच्छा रहेगा। कारोबार में आर्थिक लाभ और नौकरी में तरक्की के योग रहेंगे। परिवार का माहौल अच्छा रहेगा और दांपत्य जीवन का विशेष आनंद मिलेगा।

कर्क :- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगी। कार्यक्षेत्र में आकस्मिक धनलाभ के योग रहेंगे और सभी कार्य आसानी से सफल होंगे।

सिंह :- आज का दिन सामान्य रहेगा। कारोबार में लाभ की स्थिति रहेगी, लेकिन अनावश्यक खर्च की भी अधिकता रहेगी। शारीरिक और मानसिक अस्वस्थता आपको बेचैन बनाएंगे।

कन्या :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कारोबार में छोटी-छोटी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। स्वास्थ्य को लेकर सतर्क रहने की आवश्यकता है।

तुला :- आज का दिन अच्छा रहेगा। कार्यक्षेत्र में सफलता मिलेगी और भाग्यवृद्धि के योग रहेंगे। कारोबार में आर्थिक लाभ रहेगा और सभी कार्य सफल होगे।

वृश्चिक :- आज का दिन सामान्य रहेगा। कारोबार में आर्थिक लाभ की स्थिति रहेगी, लेकिन परिश्रम अधिक करना पड़ेगा।

धनु :- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। कार्यक्षेत्र में परिश्रम की अधिकता रहेगी, लेकिन सभी कार्य सफल होंगे।

मकर :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कार्यक्षेत्र में परेशानियों का सामना करना पड़ेगा। अनावश्यक धन खर्च होने से आर्थिक स्थिति कमजोर हो सकती है।

कुम्भ :- आज का दिन शुभ फलदायक रहने के योग बन रहे हैं। नौकरी-व्यवसाय के लिए दिन अच्छा है। परिवार का माहौल अच्छा रहेगा।

मीन :- आज का दिन सामान्य रहेगा। कार्यक्षेत्र में माहौल अच्छा रहेगा और सहकर्मियों के सहयोग से सभी कार्यों में सफलता प्राप्त होगी।

अक्षय के बाद अजय देवगन की फिल्म में नजर आएंगी मानुषी छिल्लर

बॉलीवुड के सिंघम अभिनेता अजय देवगन आने वाले दिनों में अपनी फिल्मों से बॉक्स ऑफिस को हिलाने की तैयारी कर रहे हैं। जी हां बता दें कि अजय देवगन इन दिनों कई फिल्मों पर काम कर रहे हैं और एक के बाद एक फिल्में उनकी रिलीज होने वाली है। जिसमे अजय देवगन की एक सुपरहीरो फिल्म भी है। जिसका निर्माण यशराज बैनर तले किया जा रहा है। फिल्म में अजय देवगन एक सुपरहीरो के रोल में दिखाई देने वाले हैं। अजय देवगन के अलावा चंकी पांडे के भतीजे अहान पांडे भी इस फिल्म में दिखाई देने वाले है।

जो इस फिल्म के साथ बॉलीवुड इंडस्ट्री में अपने अभिनय करियर की शुरुआत करेंगे। अहान पांडे को यशराज बैनर की टैलेंट कंपनी ने साइन किया है और बड़े स्तर पर लॉन्च करने की तैयारी भी कर रहे हैं।

अब इसी बीच अजय देवगन की फिल्म को लेकर एक बड़ी खबर सामने आ रही है। अजय देवगन और अहान पांडे के साथ फिल्म में मानुषी छिल्लर भी नजर आने वाली हैं। मानुषी छिल्लर ने इससे पहले यशराज बैनर की दो फिल्में पहले ही साइन कर चुकी हैं। जिसमें अक्षय कुमार के साथ पृथ्वीराज फिल्म है।

दूसरी फिल्म में वो विक्की कौशल के साथ नजर आने वाली हैं। अब ऐसा लग रहा है कि मानुषी छिल्लर यशराज बैनर की पसंदीदा अभिनेत्री बन गई है। अब अजय देवगन की सुपर हीरो फिल्म के लिए भी मानुषी को कास्ट कर लिया गया है।

फिर से योगा करके खुश हैं टीवी एक्ट्रेस पूजा बनर्जी

'कुमकुम भाग्य' फेम एक्ट्रेस पूजा बनर्जी ने बताया उन्होंने 2019 में एक बड़ी दुर्घटना से उबरने के बाद फिर से योग करना शुरू कर दिया है। पूजा ने हादसे को याद करते हुए कहा, मैं कुछ साल पहले एक रियलिटी शो के सेट पर हादसे का शिकार हो गई थी। इस घटना के कारण मेरी दोनों बाहों में कई फ्रैक्च र हो गए थे। जिसके बाद मुझे एक सर्जरी करानी पड़ी। डॉक्टर्स ने मेरे हाथों में दो रॉड और आठ पेंच लगाए। सर्जरी के बाद उन्होंने अपनी लाइफ को लेकर खुलासा किया, सर्जरी के बाद, मुझे इतना दर्द हो रहा था कि मुझे लगा कि मैं कभी भी सामान्य स्थिति में वापस नहीं आ पाऊंगी और अपने हाथों का सही इस्तेमाल नहीं कर पाऊंगी। मैं चीजों को उठा या पकड़ नही पा रही थी। मैं कसरत नहीं कर सकती थी या बहुत सी चीजें जो मुझे पसंद थीं। वो समय बहुत डिफिकल था, लेकिन मैंने खुद को प्रेरित किया और धीरे धीरे लगातार काम करते करते मैं ठीक हो गई।

घर पर बनाएं बेहद टेस्टी कोकोनट मोहन पाक

बहुत ही टेस्टी मिठाई है कोकोनट मोहन पाक, तो अगर आपको इसकी रेसिपी नहीं पता तो आइए जानते हैं और बनाते हैं वीकेंड स्पेशल डिश।

सामग्री :

1 कप कोकोनट बूरा, 3/4 कप मिल्क, 3/4 कप कंडेस्ड मिल्क, 2 टीस्पून इलायची पाउडर, 1/2 टीस्पून रोज़ वॉटर, 1/2 टेबलस्पून शुगर, 2-3 टीस्पून देसी घी, चुटकी भर ऑरेंज पाउडर, 8-10 काजू, कूछ चेरी

विधि :

एक मोटी तली वाले सॉसपैन में दूध गर्म करें।

कोकोनट के बुरादे में दूध को डालकर एक घंटे के लिए सोक होने के लिए रख दें।

पैन में घी डालें और सोक हुए बुरादे को डालकर करीब 2-3 मिनट के लिए सॉते करें।

अब इसमें कंडेस्ड मिल्क, शुगर और इलायची पाउडर मिलाएं।

कोकोनट पाक के मिक्सचर के ऊपर जब घी आ जाए, तब आंच कम कर उसमें रोज़ वॉटर, ऑरेंज कलर और बारीक कटे हुए काजू मिलाएं।

मिक्सचर को ग्रीस की हुई ट्रे या थाली पर निकालकर सेट करें।

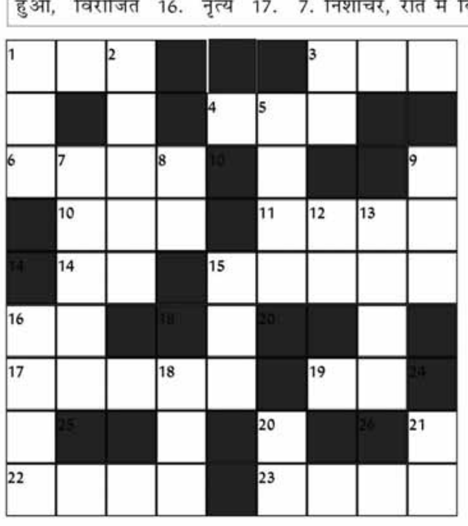
कोकोनट मोहन पाक को मनचाहे शेप में काटकर चेरी से गार्निश करें।

शेफ टिप्स- ध्यान रखें, थाली या ट्रे को अच्छी तरह ग्रीस करना जरूरी है। मिक्सचर ट्रे पर चिपक सकता है। कोकोनट के बुरादे की जगह अगर आप कोकोनट का इस्तेमाल करेंगी तो उसे दूध में सोक करने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

शब्द सामर्थ्य- 121

बाएं से दाएं :
1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे
1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुस्सबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 120का हल

सू-दोकू- 121

		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 रख 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.120का 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