संपादकीय

# जहां मोटापा है समस्या

**तो इस स्थिति में क्या सुझाव तार्किक नहीं लगता है कि अगर धनी लोग धन और भोजन का उचित बंटवारा करने पर राजी हो जाएं, तो यह उनके सहित सबके फायदे की बात होगी?**

**जिस समय दुनिया में बढ़ती गरीबी और कुपोषण की चर्चा है, उसके बीच अचानक मोटापे की समस्या पर बात होने लगे, तो यह बहुत से लोगों को अजीब-सा लगेगा। लेकिन दुनिया के अति धनी लोग इन दिनों इस खबर से खुश हैं कि मोटापा घटाने का एक टीका बन गया है। इसको लेकर उन समूहों में उत्साह इतना ज्यादा है कि दुनिया की जानी-मानी पत्रिका द इकॉनमिस्ट इस बार अपनी कवर स्टोरी इस विषय पर बनाई है। ये चर्चा ठीक उस समय छिड़ी है, जब वर्ल्ड ओबेसिटी फेडरेशन नाम की संस्था ने एक नई रिपोर्ट जारी की है। रिपोर्ट में यह अजीब दावा किया गया है कि मौजूदा हालात जारी रहे तो 2035 तक दुनिया भर में चार अरब से ज्यादा लोग मोटापे से जूझेंगे। यानी अगले 12 वर्षों में दुनिया की 51 फीसदी आबादी मोटापे का शिकार होगी। मोटापे की चपेट में आने वाले लोगों में बच्चों की संख्या सबसे ज्यादा होगी। तो उस दुनिया की कल्पना कीजिए, जहां एक तरफ आधी आबादी कुपोषण के कारण कंकाल जैसी अवस्था में घूमती-फिरती नजर आएगी, दूसरी तरफ ओवरवेट लोगों का कारवां होगा।**

**ताजा रिपोर्ट के मुताबिक 2020 के मुकाबले 2035 तक मोटापे का शिकार बच्चों की संख्या दोगुनी हो जाएगी। तब 20.8 करोड़ लडक़े और 17.5 करोड़ लड़कियां ओवरवेट श्रेणी में होंगी। फेडरेशन की यह बात सही है कि मोटापे कारण व्यक्ति के कई रोगों का शिकार होने की आशंका रहती है। रिपोर्ट तैयार करने के लिए बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) को आधार बनाया गया है। बॉडी मास इंडेक्स के तहत किसी व्यक्ति की लंबाई और उसके वजन का अनुपात निकाला जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की गाइडलाइंस में बीएमआई के 25 से ज्यादा स्कोर को ओवरवेट और 30 से ज्यादा स्कोर को मोटापे की श्रेणी में रखा गया है। रिपोर्ट में दावा किया गया है कि मोटापे की वजह से 2035 तक दुनिया को इलाज पर 40 बिलियन डॉलर ज्यादा खर्च करने पड़ेंगे। तो इस स्थिति में क्या सुझाव तार्किक नहीं लगता है कि अगर धनी लोग धन और भोजन का उचित बंटवारा करने पर राजी हो जाएं, तो यह उनके सहित सबके फायदे की बात होगी?**

# अमेरिका में बैंकिंग संकट! देश के सबसे बड़े बैंकों में से एक सिलिकॉन वैली पर लगा ताला

**वाशिंगटन।** अमेरिका में फिर बैंकिंग संकट आ गया है। कैलिफोर्निया के एक नियामक ने वित्तीय संकट में घिरे देश के सबसे बड़े बैंकों में से एक सिलिकॉन वैली बैंक को बंद कर दिया है। साथ ही उसने फेडरल डिपॉजिट इंश्योरेंस कॉरपोरेशन को बैंक का रिसीवर नियुक्त किया है। बैंकों में जमा ग्राहकों की राशि की सुरक्षा की जिम्मेदारी सौंपी गई है। इससे पहले प्री-मार्केट ट्रेडिंग में बैंक के शेयरों में 66 फीसदी की गिरावट के बाद इसे कारोबार से रोक दिया गया।

करीब ढाई साल में ये दूसरी बार है, जब स्नष्ठढ्ढष्ट इंश्योर्ड बैंक बंद हुआ है। इससे पहले अक्टूबर 2020 में अलमेना स्टेट बैंक पर भी ताला लग गया था। रिपोर्ट के अनुसार, सिलिकॉन वैली बैंक का मुख्य कार्यालय और सभी शाखाएं 13 मार्च को फिर से खुलेंगी और सभी बीमित जमाकर्ताओं के पास सोमवार सुबह तक अपनी जमा राशि का एक्सेस होगा। 31 दिसंबर 2022 तक सिलिकॉन वैली बैंक की कुल संपत्ति करीब 209 अरब डॉलर थी और कुल डिपॉजिट करीब 175।4 अरब डॉलर था।

रॉयटर्स के अनुसार, पिछले दो दिनों में अमेरिकी बैंकों के शेयर के मार्केट वैल्यू में 100 अरब डॉलर से अधिक का नुकसान हुआ है। यूरोपीय बैंकों की वैल्यू में लगभग 50 अरब डॉलर का नुकसान हुआ है।

सिलिकॉन वैली बैंक अमेरिका का 16वां सबसे बड़ा बैंक है। ये नए जमाने की टेक कंपनियों और वेंचर कैपिटल के निवेश वाली कंपनियों तो फाइनेंसियल सपोर्ट देने वाला अमेरिका का प्रमुख बैंक है। हालांकि, पिछले 18 महीनों में अमेरिकी फेडरल रिजर्व ने ब्याज दरों में इजाफा किया है। इस वजह से ऐसी कंपनियों को तगड़ा नुकसान हुआ है।

इसके अलावा अधिक जोखिम की वजह से निवेशकों की दिलचस्पी टेक कंपनियों में कम हुई है। हाई इंटरेस्ट रेट की वजह से कई स्टार्टअप्स के आईपीओ के लिए मार्केट क्लोज हो गया। इस वजह से फंड का संकट बढ़ गया। तब सिलिकॉन वैली बैंक के कुछ ग्राहकों ने अपनी लिच्डिटी की जरूरतों को पूरा करने के लिए पैसे निकालने शुरू कर दिए।

ऑनलाइन बैंकिंग और अन्य सेवाओं सहित सोमवार 13 मार्च से बैंकिंग गतिविधियां फिर से शुरू हो जाएंगी। सिलिकॉन वैली बैंक के आधिकारिक चेक क्लियर होते रहेंगे। फेडरल डिपॉजिट इंश्योरेंस एक्ट के तहत, यह सुनिश्चित करने के लिए एक बना सकता है कि ग्राहकों की उनके बीमित फंड तक पहुंच बनी रहे। रिसीवर के रूप में बाद में निपटान के लिए सिलिकॉन वैली बैंक की सभी संपत्तियों को बनाए रखेगा। लोन लेने वाले ग्राहकों को अपना भुगतान हमेशा की तरह जारी रखना होगा।

बता दें कि अमेरिका में बैंकिंग सेक्टर का सबसे बड़ा संकट साल 2008 में आया था। इस साल बैंकिंग फर्म लेहमन ब्रदर्स ने खुद को दिवालिया घोषित कर दिया था। इसके बाद अमेरिका समेत पूरी दुनिया में आर्थिक मंदी छा गई थी और इकोनॉमी की कमर टूट गई थी।

# गिल का अर्धशतक, भारत के लंच तक एक विकेट पर 129 रन

**अहमदाबाद**

युवा सलामी बल्लेबाज शुभमन गिल ने अंतिम एकादश में अपनी जगह को सही साबित करते हुए नाबाद अर्धशतक जमाया जिससे भारत ने ऑस्ट्रेलिया के 480 रन के जवाब में चौथे और अंतिम टेस्ट क्रिकेट मैच के तीसरे दिन शनिवार को यहां लंच तक एक विकेट पर 129 रन बनाए।

भारत इस तरह से अभी ऑस्ट्रेलिया से 351 रन पीछे है।

भारत ने पहले सत्र में कप्तान रोहित शर्मा (58 गेंदों पर 35) का विकेट गंवाया जिन्होंने बल्लेबाजी के लिए अनुकूल पिच पर बड़ा स्कोर बनाने का सुनहरा मौका गंवाया। उन्हें बाएं हाथ के स्पिनर मैथ्यू कुहेनमन ने आउट किया। लंच के समय गिल 65 और चेतेश्वर पुजारा 22 रन पर खेल रहे थे।

गिल और रोहित ने पहले विकेट के लिए 74 रन की साझेदारी की। रोहित अच्छे प्रवाह में बल्लेबाजी कर रहे थे और उन्होंने मिशेल स्टार्क पर पुल करके छक्का भी लगाया था।

वह कुहेनमन की जिस गेंद पर आउट हुए वह विकेट लेने वाली गेंद नहीं थी। यह शॉर्ट पिच गेंद थी जिसे रोहित मैदान के किसी भी भाग में खेल सकते थे लेकिन उन्होंने इसे बैकफुट पर जाकर खेला और शार्ट एक्स्ट्रा कवर पर खड़े मार्नस लाबुशेन को कैच दे दिया।

गिल को ऑस्ट्रेलियाई गेंदबाजों को खेलने में किसी तरह की परेशानी नहीं हुई जबकि पुजारा ने भी सहजता से उनका सामना किया। यह दोनों बल्लेबाज अभी तक दूसरे विकेट के लिए 55 रन की अटूट साझेदारी कर चुके हैं।

गिल ने अभी तक अपनी पारी में पांच चौके और एक छक्का लगाया है। पुजारा ने भी ऑफ स्पिनर टॉड मरफी पर आगे बढक़र चौका लगाकर अपने इरादे जतलाए।

# इंफोसिस के प्रेसिडेंट का पद से इस्तीफा, 22 साल बाद छोड़ी कंपनी

**नई दिल्ली।** दिग्गज आईटी कंपनी इंफोसिस के प्रेसिडेंट मोहित जोशी ने अपने पद से इस्तीफा दे दिया है। मोहित जोशी इंफोसिस में फाइनेंशियल सर्विसेज और हेल्थकेयर/लाइफ साइंसेज बिजनेस को देख रहे थे। हालांकि, जोशी ने इस्तीफा क्यों दिया, इसकी जानकारी नहीं दी गई है। बीते कुछ महीनों में इंफोसिस के मैनेजमेंट में यह दूसरा बड़ा इस्तीफा है। हाल ही में रवि कुमार एस ने इंफोसिस छोडक़र कॉग्निजेंट में सीईओ के रूप में ज्वाइन किया है। रवि कुमार एस ने इंफोसिस में 20 सालों तक कंपनी के प्रेसिडेंट और सीओओ के रूप में अपनी सेवाएं दी थी।इंफोसिस ने स्टॉक एक्सचेंजों के साथ एक नियामक फाइलिंग में बताया कि जोशी 9 जून, 2023 तक कंपनी से जुड़े रहेंगे। इसके मुताबिक मोहित जोशी का इस्तीफा 11 मार्च, 2023 से प्रभावी है और वह अब छुट्टी पर रहेंगे। कंपनी के साथ उनका आखिरी कार्य दिवस 9 जून, 2023 है। बता दें कि मोहित जोशी साल 2000 में इंफोसिस में शामिल हुए और अलग-अलग स्तरों पर काम किया।

# एक्लेस्टोन और हीली के कमाल से वारियर्स की बड़ी जीत, आरसीबी की चौथी हार

**मुंबई।** अनुभवी स्पिनर सोफी एक्लेस्टोन और दीप्ति शर्मा की शानदार गेंदबाजी के बाद कप्तान एलिसा हीली की नाबाद 96 रन की आकर्षक पारी की मदद से यूपी वारियर्स ने महिला प्रीमियर लीग (डब्ल्यूपीएल) टी20 क्रिकेट टूर्नामेंट के मैच में शुक्रवार को यहां रॉयल चैलेंजर्स बेंगलोर (आरसीबी) को 42 गेंद शेष रहते हुए 10 विकेट से करारी शिकस्त दी।

आरसीबी की यह लगातार चौथी हार है जिससे उसके आगे बढऩे की संभावना को करारा झटका लगा है। वारियर्स ने तीन मैचों में अपनी दूसरी जीत दर्ज की।

बाएं हाथ की स्पिनर एक्लेस्टोन ने 13 रन देकर चार और ऑफ स्पिनर दीप्ति शर्मा ने 26 रन देकर तीन विकेट लिए जिससे पहले बल्लेबाजी के लिए उतरी आरसीबी की टीम 19.3 ओवर में 138 रन पर आउट हो गई गई। उसकी तरफ से एलिस पैरी ने 39 गेंदों पर 52 रन बनाए जिसमें छह चौके और एक छक्का शामिल है। उनके अलावा सलामी बल्लेबाज सोफी डिवाइन ने 24 गेंदों पर 36 रन का योगदान दिया।

हीली ने 47 गेंदों पर 18 चौकों और एक छक्के की मदद से नाबाद 96 रन बनाए। देविका वैद्य (31 गेंदों पर नाबाद 36 रन, पांच चौके) ने उनके सहयोगी की भूमिका बखूबी निभाई जिससे वारियर्स ने केवल 13 ओवर में बिना किसी नुकसान के 139 रन बनाकर मैच को पूरी तरह से एकतरफा बना दिया। हीली ने शुरू से आक्रामक रवैया अपनाकर चौकों की झड़ी लगा दी। पावर प्ले के अंतिम ओवर में उन्होंने श्रेयंका पाटिल पर लगातार तीन चौके लगाए जिससे वारियर्स पहले छह ओवरों में बिना किसी नुकसान के 55 रन बनाने में सफल रहा।

हीली ने 29 गेंदों पर अपना अर्धशतक पूरा किया और फिर रेणुका सिंह के एक ओवर में लगातार चार चौके लगाए। इसके बाद उन्होंने एरिन बर्न्स पर पारी का पहला छक्का भी लगाया। उन्होंने पाटिल पर चौका जडक़र अपना स्कोर 95 और टीम का स्कोर आरसीबी के बराबरी पर पहुंचाया। उन्हें शतक पूरा करने के लिए छक्के की जरूरत थी लेकिन उन्होंने एक रन लेकर टीम को लक्ष्य तक पहुंचाया।

इससे पहले टॉस जीतकर बल्लेबाजी करने के लिए उतरी आरसीबी की कप्तान स्मृति मंधाना केवल चार रन बनाकर राजेश्वरी गायकवाड़ की गेंद पर कवर में कैच दे बैठी। दूसरे छोर पर हालांकि डिवाइन ने शुरू से आक्रामक रवैया अपनाया।

# भारत ने विश्व चैम्पियन जर्मनी को 3-2 से हराकर उलटफेर किया

**राउरकेला।** स्ट्राइकर सुखजीत सिंह के दूसरे हाफ में किये गये दो गोल की मदद से भारत ने शुक्रवार को यहां एफआईएच प्रो लीग हॉकी के पहले मैच में विश्व चैम्पियन जर्मनी को 3-2 से हराकर उलटफेर किया।

विश्व कप के निराशाजनक अभियान के बाद यह भारत का पहला मुकाबला था।

भारत के जनवरी में विश्व कप के प्री क्वार्टरफाइनल से बाहर होने के बाद कई खिलाडिय़ों को टीम से बाहर किया था लेकिन 26 वर्षीय सुखजीत बच गये थे, उन्होंने 31वें और 42वें मिनट में मैदानी गोल दागे।

टूर्नामेंट में अब तक संयुक्त रूप से शीर्ष स्कोरर में शामिल कप्तान हरमनप्रीत सिंह ने बिरसा मुंडा स्टेडियम में 30वें मिनट में पेनल्टी कॉर्नर को गोल में बदलकर टीम को बढ़त दिलायी थी।

भुवनेश्वर और यहां आयोजित हुए विश्व कप में हरमनप्रीत अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाये थे।

भारत ने 42वें मिनट तक 3-0 से बढ़त बना ली थी जिसके बाद जर्मनी के लिये पॉल फिलिप कॉफमैन और माइकल स्ट्रूथॉफ ने क्रमश: 44वें और 57वें मिनट में गोल किये।

जर्मनी की टीम में विश्व कप जीतने वाली टीम के कई खिलाड़ी मौजूद थे जो पेनल्टी कॉर्नर से गोल करने में जूझते नजर आये। जर्मनी को छह पेनल्टी कॉर्नर मिले जबकि भारत ने चार पेनल्टी कॉर्नर हासिल किये।

मेहमान टीम ने शानदार शुरूआत की और 10वें मिनट में लगातार पांच पेनल्टी कॉर्नर हासिल किये लेकिन भारत ने संयम बरतते हुए इन सभी में अच्छी तरह डिफेंड किया।

दूसरे क्वार्टर के अंत में स्ट्राइकर अभिषेक के सर्कल में प्रयास से भारत को वही लय मिली जिसकी वह कोशिश में जुटा था। इससे पहले स्ट्राइकर गुरजांत सिंह और दिलप्रीत सिंह के प्रयासों को जर्मनी के गोलकीपर एलेक्जैंडर स्टैडलर ने विफल कर दिया था।

हाफ टाइम से तुरंत पहले घरेलू टीम को पहला पेनल्टी कॉर्नर मिला और हरमनप्रीत ने शानदार प्रयास से अपनी टीम को 1-0 से बढ़त दिला दी। विश्व कप के बाद मुख्य कोच ग्राहम रीड को बर्खास्त करने के बावजूद हरमनप्रीत को कप्तान बरकरार रखा गया था।

# कुछ फसलों की पैदावार घटना चिन्ताजनक : रमेश चंद

**नई दिल्ली।** नीति आयोग के सदस्य रमेश चंद ने भारत को विश्व का 'फूड पावर' बताते हुए आज कहा कि पिछले आठ नौ साल के दौरान कुछ फसलों की पैदावार घट रही है जो चिन्ताजनक है।

श्री चंद ने भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (आईसीएआर) की 94 वीं आम सभा को सम्बोधित करते हुए कहा कि दुनिया के देश चाहते हैं कि उन्हें यहां से निरंतर अनाज मिलता रहे और अंतरराष्ट्रीय बाजार में स्थिरता हो। उन्होंने कहा कि अनाज उत्पादन में आज भारत इस स्थिति में आ गया है कि वह दुनिया का 'फूड पावर' बना गया है। मिनरल और मैटल को छोडक़र कृषि से सब कुछ पैदा हो सकता है।

उन्होंने कहा कि अनाज की पैदावार जनसंख्या की तुलना में तीन गुना अधिक हो रही है। पिछले साल देश में दुनिया का 23 प्रतिशत दूध का उत्पादन हुआ था और उसने इस मामले में अमेरिका को भी पीछे छोड़ दिया है। उन्होंने कहा कि अतित पर गर्व किया जा सकता है और उससे सीखा जा सकता है लेकिन पिछले आठ – नौ साल में बारह फसलों की पैदावार में कमी आ रही है जो चिन्ताजनक है।

श्री चंद ने कहा कि पूर्व में कपास का उत्पादन तीन करोड़ साठ लाख गांठें होती थी जो अब घटकर तीन करोड़ 30 लाख गांठें हो गई है। कपास एक बड़ा क्षेत्र है जिससे टेक्सटाइल उद्योग जुड़ा है। कपास का उत्पादन चुनौतीपूर्ण है जिस पर ध्यान देने की जरुरत है। उन्होंने कहा कि 2014-15 के बाद सोयाबीन का उत्पादन भी घट रहा है। वर्षा आधारित क्षेत्रों में इसकी खेती की जाती है और एक समय इसका 130 गुना उत्पादन बढा था। जर्म प्लाज्म से सोयाबीन का उत्पादन बढा था और अब समय आ गया है कि अमेरिका से जर्म प्लाज्म लाया जाये। वर्ष 1970 में अमेरिका से सोयाबीन का जर्म प्लाज्म लाया गया था।

उन्होंने कहा कि चना के क्षेत्र में अच्छी प्रगति हो रही है जबकि अरहर और उड़द में कमी आ रही है। इसी तरह सरसों और मूंगफली में भी बेहतर हो रहा लेकिन पिछले आठ – नौ साल में सूरजमुखी की पैदावार आधी हो गई है। मिलेट को लेकर अब लोगों में जागरुकता आई है। यह पैष्टिक है और कम पानी में होता है।

# आज का राशिफल

***मेष :*** आज का दिन ठीक-ठाक रहेगा। इस राशि की महिलाओं के लिए आज का दिन राहतपूर्ण रहेगा व खरीददारी कर सकती हैं। खरीदारी किए को सम्भाल सकती है। नौकरी की तलाश कर रहे लोगों को आज किसी मल्टीनेशनल कम्पनी में साक्षात्कार के लिए बुलावा आयेगा।

***वृष :*** आज आपका चंचल स्वाभाव कुछ लोगो को पसंद आयेगा। आज आप अपने व्यवसाय की गति बढ़ाने के लिए नया प्लान तैयार करेंगे। अगर आप वाहन खरीदने का योजना बना रहें तो थोड़ा रुक जायें। लम्बे समय से सोचा हुआ कार्य आज पूरा हो जाएगा।

***मिथुन :*** आज राजनीति से जुड़े लोगों के लिए दिन अच्छा रहने वाला है। आज अपने उच्चाधिकारी के सामने बात रखने पर सकारात्मक परिणाम मिलेगा। महिलाएं अपने जीवनसाथी को आज कुछ मीठा बना कर खिला सकती हैं, दोनों के बीच रिश्तों में मधुरता बढ़ेगी।

***कर्क :*** आज आप परिवारवालों के साथ समय बितायेंगे। घर में खुशी का महौल बना रहेगा। इस राशि के व्यापारी वर्ग को आज अचानक कोई बड़ा फायदा होने के योग बन रहे है। टेन्ट हाउस का व्यवसाय करने वाले लोगो के लिए आज का दिन बहुत अच्छा है।

***सिंह :*** आज का दिन आपके लिए महत्वपूर्ण रहेगा। आज आपके सारे पूराने काम आसानी से हो जाएंगे। आपका आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा। साइंस से जुड़े बच्चों को अच्छी जॉब का अवसर मिल सकता है।

***कन्या :*** आपका आज का दिन बेहतर रहेगा। परिवार के सभी सदस्यों को आनन्द की प्राप्ति होगी। इस राशि के व्यापारी वर्ग को आज अचानक कोई बड़ा फायदा होगा। आपके व्यापार में दिन दूनी रात चौगुनी वृद्धि होगी।

***तुला :*** आज आपका दिन सामान्य रहेगा। बिजनेसमैन के लिए आज का दिन फायदा दिलाने वाला होगा। इस राशि की महिलाएं आज कोई उद्योग शुरू कर सकती है, जिसमे जीवनसाथी का सहयोग मिलेगा।

***वृश्चिक :*** आज के दिन भाग्य आपका पूरा साथ देगा। अगर आप नयी जमीन लेने की योजना बना रहे हैं, तो घर के बड़ों की राय जरूर लें। इस राशि के विद्यार्थियों के लिए आज का दिन बेहतर परिणाम देने वाला रहेगा।

***धनु :*** आज आपको मेहनत का फल जरूर मिलेगा। कई दिनों से चल रही कड़ी मेहनत आज रंग लाएगी। कार्यालय में आज आपको कोई बड़ी जिम्मेदारी मिलेगी, जिसे आप बखूबी निभायेंगे।

***मकर :*** आपका आज का दिन सामान्य रहेगा। इस राशि के इंजीनियर्स के लिए आज का दिन फायदा देने वाला है। आज आपको अपने गुरू की मदद से आपके करियर को नयी दिशा मिलेगी।

***कुंभ :*** आपका आज का दिन बेहतरीन रहने वाला है। आज आपके सभी कार्य आसानी से पूरे होंगे। आज आपको किसी सामाजिक समारोह में सम्मलित होने का मौका मिलेगा।

***मीन :*** आज आपका दिन उत्तम रहेगा। नौकरी में पदोन्नति के अवसर प्राप्त होंगे। कार्यालय में आपकी कड़ी मेहनत को देखते हुए आपको सम्मानित किया जा सकता है।

# फिल्म भीड़ का ट्रेलर रिलीज, दिखा लॉकडाउन का दर्दनाक मंजर

राजकुमार राव और भूमि पेडनेकर जल्द ही फिल्म भीड़ में नजर आएंगे। इस फिल्म से जुड़ी अब तक कई जानकारियां सामने आ चुकी हैं। फिल्म का निर्देशन जाने-माने निर्देशक अनुभव सिन्हा ने किया है, वहीं पोस्टर और टीजर सामने आने के बाद से इसके ट्रेलर का दर्शकों को बेसब्री से इंतजार था, जो अब आखिरकार खत्म हो गया है। राजकुमार और भूमि दोनों ने ही ट्रेलर रिलीज की जानकारी सोशल मीडिया पर दी है।

ट्रेलर में दिखाया गया है कि कोरोना महामारी के दौरान लॉकडाउन लगने के कारण प्रवासियों को अपने घर पहुंचने में किस तरह की कठिनाइयों का सामना करना पड़ा? बड़ी संख्या में लोग सडक़ों पर हैं। पुलिस भीड़ पर काबू पाने के लिए लाठीचार्ज और पानी की बौछार कर रही है और राजकुमार भीड़ में अकेले कुछ अलग करने की हिम्मत जुटा रहे हैं। संकट के इस दौर में वह अन्याय के खिलाफ आवाज उठाते दिख रहे हैं। ट्रेलर ने लॉकडाउन के दर्द को एक बार फिर ताजा कर दिया है। इसमें प्रवासियों के सामने आने वाली चुनौतियों को बेहद करीब से दिखाया गया है। यह आम लोगों की कहानी है, जिससे आप खुद को जोड़ पाएंगे। राजकुमार का अभिनय भी काबिल-ए-तारीफ है।

सोशल मीडिया पर फिल्म के ट्रेलर की प्रशंसक खूब तारीफ कर रहे हैं। ज्यादातर ने राजकुमार के काम की तारीफ की है। एक यूजर ने लिखा, बॉलीवुड को अनदेखा किया जा सकता है, लेकिन राजकुमार को नहीं। दूसरे ने लिखा, फिल्म हिट है बॉस।

# सुनील शेट्टी की नई सीरीज हंटर का टीजर जारी

बॉलीवुड के दिग्गज अभिनेता सुनील शेट्टी को कौन नहीं जानता, एक्टर ने हिंदी फिल्म इंडस्ट्री को कई सारी हिट फिल्में दी हैं. एक्टर के पूरे देश भर में फैन-फॉलोइंग है. आज हम सुनील शेट्टी के फैंस के लिए एक खुशखबरी लेकर आए हैं. सुनील शेट्टी की आने वाली वेब सीरीज हंटर- टूटेगा नहीं तोड़ेगा का टीजर आज यानी शुक्रवार को रिलीज कर दिया गया है. इस एक्शन थ्रिलर में सुनील शेट्टी लीड रोल में एसीपी विक्रम सिन्हा की भूमिका निभा रहे हैं. टीजर में सुनील बदमाशों से अकेले ही अपराधियों से लोहा लेते नजर आ रहे है. प्रोमो में ईशा देओल और बरखा बिष्ट को भी देखा जा सकता है. आपको बता दें कि, अपने नए शो के बारे में बात करते हुए, सुनील ने कहा, एक शैली के रूप में एक्शन एक ऐसी चीज है जिसके लिए मैं हमेशा से जुनूनी रहा हूं और हंटर टूटेगा नहीं तोड़ेगा मुझे उस जुनून को फिर से जीने में मदद कर रहा है.

# शाम के नाश्ते में बनाएं मसूर दाल से वड़ा

हम आपके लिए एक मसूर दाल वड़ा रेसिपी लेकर आए हैं जिसे आप बहुत ही आसान तरीके से बना सकते हैं।

## सामग्री :

1 कप मसूर दाल, 2 हरी मिर्च, 1/2 चम्मच काली मिर्च, 1 प्याज़ कटा हुआ, 4 बड़े चम्मच सरसों का तेल, 4 लहसुन, 1 इंच अदरक, 1 छोटा चम्मच जीरा पाउडर, स्वादानुसार नमक

## विधि :

- सबसे पहले मसूर दाल को पानी में भिगो दीजिये. इसे करीब एक घंटे तक भीगने दें।
- अब पानी निकाल लें और ब्लेंडर में मसूर दाल पीस लें। इसमें लहसुन की कलियां, अदरक, हरी मिर्च और थोड़ा सा पानी डालें और स्मूद पेस्ट तैयार कर लें।
- प्याज को पतले और लंबे स्लाइस में काट लें।
- अब पेस्ट को बाउल में निकाल लें, इसमें नमक, काली मिर्च पाउडर, जीरा पावडर, कटा हरा धनिया डालकर अच्छी तरह मिलाएं। साथ ही कटी हुई प्याज भी मिला दें।
- एक नॉन स्टिक पैन में सरसों का तेल गरम करें।
- अब दाल के मिश्रण को चमचे से निकाल कर पैन में डाल दें. लेकिन इसे ज्यादा चपटा न करें। वड़े को गोलाकार आकार में ही रखें।
- सभी वड़ों को दोनों तरफ से हल्का सुनहरा भूरा और क्रिस्पी होने तक तल लें।

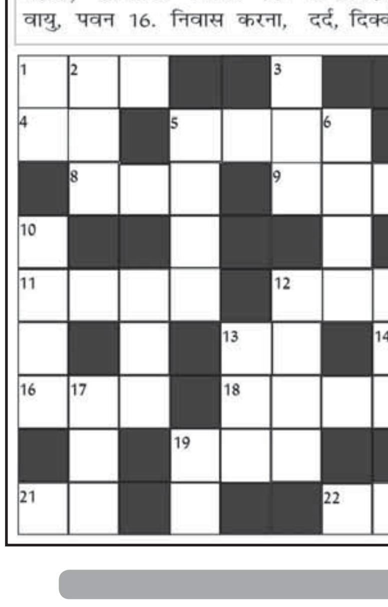
# शब्द सामर्थ्य- 365

**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 364 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- 365

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 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.364 का 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 |