दैनिक जागरण
सप्तरंग
किशोरों व बाल मन की उड़ान का
शनिवार, 29 मई, 2021

मिसाल-बेमिसाल

'टेली-उपचार' प्लेटफार्म के जरिए मरीजों को जोड़ा डाक्टरों से

जब मन में समाज के लिए कुछ करने की इच्छा हो, तो मुश्किलों के बीच रास्ते निकल ही आते हैं। दिल्ली की चार स्कूली छात्राएं इसकी मिसाल हैं। 12वीं की इन स्टूडेंट्स ने जरूरतमंदों को निश्शुल्क आनलाइन चिकित्सा परामर्श दिलाने के उद्देश्य से करीब दो वर्ष पहले 'टेली-उपचार' नाम से एक प्लेटफार्म शुरू किया था, जो कोविड के दौरान और ज्यादा साबित हुआ। इसके जरिये वे मरीजों को डाक्टर से कनेक्ट करने के अलावा उन तक दवाएं भी पहुंचाती हैं...

लावण्या देखा करती थीं कि घर में काम करने वाली सहायिकाओं को अपनी या परिवार वालों की चिकित्सा के लिए दर-दर भटकना पड़ता था, फिर भी उन्हें सही उपचार नहीं मिल पाता था। इसके बाद उन्होंने स्कूल की अपनी तीन दोस्तों से इस मुद्दे पर बात की कि आखिर ऐसे लोगों के लिए क्या किया जा सकता है? वर्ष 2019 की घटना है, सभी ने टेली-मेडिसिन क्षेत्र को लेकर काफी रिसर्च किया। विशेषज्ञों से सलाह-मशविरा किया और अप्रैल में उन्होंने 'टेली-उपचार' नाम से एक वेबसाइट लांच कर दी। इसे चारों ने मिलकर डेवलप किया। लावण्या बताती हैं, 'रिसर्च के दौरान हम वृंदावन स्थित रामकृष्ण मिशन सेवाश्रम अस्पताल एवं मुंबई के टाटा ट्रस्ट

लावण्या

द्वारा संचालित टेली-मेडिसिन यूनिट्स गए। वहां से टेली-मेडिसिन की प्रक्रिया के बारे में जाना। हम कुछ और जिलों में भी गए। आगरा में यह पता चला कि कैसे दूर-दराज के गांवों में लोग मीलों पैदल चलकर किसी हेल्थकेयर सेंटर तक पहुंच पाते हैं, लेकिन डाक्टरों एवं सुविधाओं के अभाव में उनका इलाज नहीं हो पाता है। ऐसे में हमने अपने जान-पहचान के डाक्टरों से संपर्क किया और उन्हें इस अभियान के बारे में बताया। सबने बहुत उत्साहवर्धन किया और हमसे जुड़ने को तैयार हो गए। इस तरह, अपने प्लेटफार्म के जरिये हम दिल्ली के अलावा आसपास के शहरों के मरीजों की मदद कर पाते हैं। वीडियो कांफ्रेंस, जूम काल या वाट्सएप काल से मरीज डाक्टरों से परामर्श लेते हैं।' इसी बीच, जब कोविड की दूसरी लहर में जब स्वास्थ्य सेवाओं पर अचानक दबाव बढ़ गया, तब लावण्या एवं उनकी टीम ने पीड़ितों के लिए प्लाज्मा व आक्सीजन की व्यवस्था करने, दवाइयां पहुंचाने के साथ-साथ घर में क्वारंटाइन मरीजों को डाक्टरों से कनेक्ट कराया। उन्होंने वृद्धाश्रम एवं अनाथालयों में रहने वालों की भी मदद की। बताती हैं लावण्या, 'विशेषज्ञ चिकित्सकों के अलावा हम लोगों को मनोचिकित्सकों एवं योग गुरुओं से भी जोड़ते हैं, क्योंकि इस समय हर कोई मानसिक परेशानियों से भी जूझ रहा है।' इनकी टीम स्वयंसेवी संगठनों की मदद से देश के अन्य शहरों में जरूरतमंदों की सेवा कर रही है। मानसिक स्वास्थ्य पर वेबिनार आदि भी आयोजित करती है। टीम की सदस्य वृंदाभोला कहती हैं कि समाज के लिए कुछ कर पाने से बहुत खुशी मिल रही है।

-फीचर डेस्क

श्वेता शाही | सौरभ तिवारी | शिवांश पांडे | नीरज चोपड़ा

महामारी के कठिन दौर को बदला अवसर में

जब तक मैंने रूटीन नहीं बनाया था, तब तक काफी संघर्ष करना पड़ा। कोई अकाउंटिबिलिटी नहीं होती थी। प्रैक्टिस नहीं कर पाती थी। टूर्नामेंट्स नहीं हो रहे थे, तो रैंकिंग पर भी असर पड़ रहा था। लेकिन सेहत को प्राथमिकता देनी थी। जिस चीज को बदलना हमारे हाथ में नहीं था, उसके बारे में सोचने से क्या फायदा, इसलिए मैंने सबसे पहले फिटनेस पर ध्यान देना शुरू किया। शैडो प्रैक्टिस की। फुटवर्क पर ध्यान दिया। अपनी मानसिक स्थिति को मजबूत करने के लिए मेडिटेशन की मदद ली। अपने गेम में सुधार लाने के लिए टेनिस से संबंधित किताबें पढ़ीं। यूट्यूब पर आनलाइन मैच देखे, ताकि यह एहसास होता रहे कि मुझे अभी खेलना है। कमबैक करना है। मैंने पाजिटिव रहकर इस महामारी काल को एक अवसर के रूप में लेना शुरू किया, जिसका नतीजा रहा कि 2019-2020 में मैंने राष्ट्रीय स्तर के दो डबल्स जीते। इस साल मार्च महीने में हरियाणा ओपन एआइटीए टूर्नामेंट में डबल टाइटल (सिंगल एवं डबल) हासिल किया। कुल मिलाकर, मैंने अपने को मोटिवेटेड रखा। अपने को क्रिएटिव चीजों में इंगेज करने की कोशिश की। कोच से सलाह लेती रही। इसके अलावा, परिवार से भी सकारात्मक सहयोग मिलता रहा।

◂ रिशिका सुनकारा, टेनिस खिलाड़ी (सिंगल्स में 25वां एवं डबल्स में 14वां रैंक-राष्ट्रीय)

कोच के दिशा-निर्देश में पूरा ध्यान है अपनी प्रैक्टिस पर

दुति चंद
एथलीट

महामारी के बीच ही ओलंपिक होने जा रहे हैं। तमाम देशों के खिलाड़ी अपनी तैयारियों को धार देने में जुटे हैं। अभी तो मैं पटियाला के नेशनल कैंप में एक सुरक्षित माहौल में ट्रेनिंग ले रही हूं। लेकिन इससे पहले ओडिशा में काफी जोखिम लेकर अभ्यास करना पड़ रहा था। प्रैक्टिस के लिए यात्राएं करनी होती थीं। उसमें भी रिस्क होता था, लेकिन जब देश के लिए खेलने की बात आती है, तो सारे डर चले जाते हैं। इस समय कोच के दिशा-निर्देश में पूरा ध्यान अपनी प्रैक्टिस पर दे रही हूं। सुबह-शाम की प्रैक्टिस के अलावा डाइट का भी खयाल रखना होता है। ओलंपिक से पहले अगर कुछ टूर्नामेंट्स खेलने को मिलते हैं, तो उससे जरूर फायदा होगा। हम अपनी कमजोरियों में सुधार ला सकेंगे। हालांकि, इस समय कई देशों ने भारत से आवागमन पर रोक लगा रखी है, फिर भी हमारी कोशिश यही रहेगी कि जब अवसर मिलेगा, हम अच्छे से अच्छा परफार्म कर सकें।

हौसले की उड़ान

जुनून के साथ बढ़ते खिलाड़ी

कोरोना के संकट ने देश के किशोर-युवा खिलाड़ियों के मनोबल पर भी असर डाला है। बावजूद इसके वे खेल के प्रति अपने जुनून को बरकरार रखे हुए हैं। सीमित संसाधनों व प्रतिकूल माहौल में प्रैक्टिस कर रहे हैं। शारीरिक-मानसिक फिटनेस का ध्यान रख रहे हैं, क्योंकि वे जानते हैं कि मनोबल ऊंचा रखने में सकारात्मकता ही उनकी मदद करेगी...

बिहार शरीफ के पर्वतारोही अभिषेक रंजन को बचपन से ही पर्वतों की चोटियों पर चढ़ाई करने का शौक रहा है। जब कोविड ने दस्तक दी, तो वह थोड़े परेशान हुए कि अब पता नहीं कब पहाड़ों पर जाना होगा, लेकिन बीते 19 अप्रैल को उन्होंने हिम्मत कर अफ्रीका महाद्वीप की सबसे ऊंची पर्वत चोटी किलिमंजारो पर चढ़ाई करनी शुरू की और महज तीन दिनों में इस चोटी पर तिरंगा लहराने में सफल रहे। अभिषेक बताते हैं, 'खड़ी चढ़ाई पर प्रतिकूल परिस्थितियों में चढ़ना आसान नहीं था। सिर दर्द के साथ उल्टी आदि हुई। बावजूद इसके, मैंने अपना हौसला नहीं खोया। मैं यही मानता हूं कि हमें विपरीत माहौल में कभी भी टूटना नहीं चाहिए, क्योंकि वही जीवन का सबसे बड़ा सबक देता है।'

आस्ट्रेलिया के क्वींसलैंड में रहने वाले शिवांश पांडे टेनिस के खिलाड़ी हैं। कोविड-19 के दस्तक देने के बाद जब कई सारी पाबंदियां लग गईं और स्पोर्ट्स इवेंट्स पूरी तरह बंद हो गए, तब भी उन्होंने खुद को निराश नहीं होने दिया। बताते हैं शिवांश, 'मैंने महामारी को अपने ऊपर हावी नहीं होने दिया। मेरे अभ्यास में किसी प्रकार का बदलाव नहीं आया। मैं हफ्ते में तीन बार तीन से पांच घंटे प्रैक्टिस करता रहा। शाट्स की प्रैक्टिस के साथ अपने फिटनेस का भी पूरा ध्यान रखता हूं। यही वजह थी कि अप्रैल महीने में मैंने दो सिल्वर मेडल जीते एवं क्वींसलैंड स्टेट टीम में मेरा चयन भी हुआ।'

उम्मीद को रखा है जिंदा: बिहार के नालंदा जिले की रग्बी खिलाड़ी श्वेता शाही घर पर ही रहकर कार्डियो एवं स्ट्रेंथ वर्कआउट करती हैं। मन को पाजिटिव रखने की कोशिश करती हैं। अप्रैल महीने में श्रीनगर में जब रग्बी का प्रदर्शनी मैच आयोजित किया गया, तो उसमें देशभर के शीर्ष खिलाड़ियों को शामिल होने का मौका मिला। मैच के अनुभव के बारे में श्वेता ने बताया, 'पूरे एक साल के बाद मुझे किसी राष्ट्रीय स्तर के इवेंट में भाग लेने का अवसर मिला था। इससे हम खिलाड़ियों का मनोबल काफी बढ़ा, लेकिन इस बीच कोरोना की दूसरी लहर आने एवं लाकडाउन होने से परिस्थितियां फिर से विकट हो गई हैं। प्रैक्टिस करने में मुश्किल आ रही है।' वह आगे कहती हैं, एक स्पोर्ट्सपर्सन का करियर अधिक लंबा नहीं होता। जब तक शरीर युवा है, तभी तक आप खेल सकते हैं। अपनी परफार्मेंस में सुधार ला सकते हैं। लेकिन बीते दो वर्ष बहुत ही चुनौतीपूर्ण रहे हैं। हालांकि उम्मीद पर दुनिया कायम है और मैं भी भविष्य को लेकर आशावान हूं।'

फोकस रहकर कर रहे प्रैक्टिस: देश के स्टार जैवलिन थ्रोअर नीरज चोपड़ा को पूरी उम्मीद है कि वह आने वाले ओलंपिक खेलों में भारत का परचम लहराएंगे। कोविड-19 के बीच भी नीरज अपने अभ्यास से कोई समझौता नहीं कर रहे हैं। वह पूरी तरह फोकस रहकर अपनी तैयारी कर रहे हैं। उनके अनुसार, अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भाग नहीं ले पाने के कारण कुछ मुश्किलें जरूर आ रही हैं, लेकिन वह खुद के मोटिवेशन लेवल को कम नहीं होने दे रहे हैं।
नीरज कहते हैं, 'जब मैं अच्छे से ट्रेनिंग कर रहा हूं, तो इसका मतलब है कि मैं खुद को पाजिटिव एवं मोटिवेटेड भी रखता हूं। अपनी डाइट पर भी उतना ही ध्यान दे रहा हूं। टीवी देखना या अखबार आदि पढ़ना बंद कर दिया है, ताकि ओलंपिक पर पूरा फोकस कर सकूं।'

आपसी मोटिवेशन से मिलता है बल: आइपीएल की मुंबई इंडियंस टीम के सदस्य एवं बल्लेबाज सौरभ तिवारी की मानें, तो कोविड की दूसरी लहर ने खिलाड़ियों के मनोबल को बहुत हद तक प्रभावित किया है, लेकिन कोई भी खिलाड़ी अपने फिटनेस लेवल से समझौता नहीं कर सकता। इन दिनों जब बाहर जाना बिल्कुल बंद है, ऐसे में वह घर में मौजूद संसाधनों से ही वर्कआउट, वेट ट्रेनिंग आदि करते हैं। सौरभ कहते हैं, 'पिछले साल हमें मुंबई में अभ्यास करने का अच्छा अवसर मिला था। वहीं से हम यूएई गए और जब लौटे तो स्थितियां सामान्य होने की ओर बढ़ रही थीं। हम में से किसी ने भी सोचा नहीं था कि परिस्थितियां अचानक ही इतनी विकराल हो जाएंगी। हमारा फील्ड में जाकर प्रैक्टिस करना बंद हो जाएगा। खाने-पीने की आदतें बदल जाएंगी। लेकिन जो भी हालात हैं, उन्हीं में रास्ता तलाशना है।'
सौरभ बताते हैं कि टीम के कोच एवं अन्य विशेषज्ञों की ओर से नियमित रूप से प्रैक्टिस एवं डाइट को लेकर दिशा-निर्देश आते रहते हैं। हम सभी वर्चुअली एक-दूसरे से जुड़कर विचार-विमर्श करते हैं। अपनी परेशानियों को साझा करते हैं, ताकि उनका समय रहते समाधान निकाला जा सके। इसी तरह आपसी मोटिवेशन से सभी अपना मनोबल ऊंचा रखने की कोशिश कर रहे हैं।

अंशु सिंह

शारीरिक व मानसिक रूप से सेहतमंद रहना है जरूरी

अनादि बरुआ
फुटबाल कोच

किसी को भी नहीं पता था कि कोरोना काल इतना लंबा चलेगा। खिलाड़ियों को, बच्चों को घर में बंद रहना पड़ेगा। ऐसे में मेरी कोशिश रही कि किशोर-युवा खिलाड़ियों को मोटिवेट करता रहूं। मैंने बच्चों को अपने घर की छतों पर एक्सरसाइज, फुटबाल से जगलिंग की प्रैक्टिस एवं जिगजैग रनिंग करने के लिए प्रेरित किया। बच्चे बोर न हों, इसलिए हर हफ्ते प्रैक्टिस प्रोग्राम में परिवर्तन किया। उनसे पुराने मैचों के वीडियो शेयर करता हूं। इसके अलावा, पैरेंट्स को बच्चों के साथ इंडोर गेम्स खेलने के लिए प्रेरित किया। दरअसल, बच्चे परेशान हैं। स्क्रीन टाइम ज्यादा होनेसे उनकी आंखों पर असर पड़ रहा है। मैं उन्हें प्रैक्टिस के साथ प्रोटीन युक्त डाइट लेने, गर्म पानी पीने की सलाह देता हूं। बच्चे अगर मोबाइल या टीवी देखने के बजाय 20 से 25 मिनट वर्कआउट करते हैं, तो वे शारीरिक व मानसिक दोनों तरह से सेहतमंद रह सकेंगे।

हिंदी हैं हम
भाषा की पाठशाला

आचार्य पं० पृथ्वीनाथ पाण्डेय

शुद्ध और उपयुक्त शब्द-प्रयोग : बर-वर, बरात, बराती, घर तथा घराती।

बर-वर : बर शब्द दो अक्षरों का है; किन्तु इसका अत्यधिक विस्तार है। एक शब्द 'बर' है, जिसका व्यवहार दो भाषाओं में होता है; किन्तु दोनों ही भाषाओं में शब्दभेद है और अर्थ के विचार से भिन्नता भी। हिन्दी के 'बर' शब्द का परिमार्जित रूप 'वर' है। 'बर' की रचना 'वर' (दुलहा) से ही होती है। 'बर' संज्ञा का पुल्लिंग-शब्द है, जिसका स्त्रीलिंग 'बधू' है, जो शुद्ध शब्द 'वधू' (दुलहन) का बिगड़ा हुआ रूप है। इस प्रकार 'बर-बधू' का एक साथ स्थानिक प्रयोग होता है। अब फ़ारसी-शब्द 'बर' को समझें। यहाँ यह शब्द 'अव्यय' (जो अपने ही रूप में बना रहता है।) है, जो 'उपसर्ग' (जो किसी शब्द के पूर्व में जुड़कर 'विशेष' अर्थ का बोध कराये।) के रूप में भी प्रयुक्त होता है। 'बर' का अर्थ है, 'पर', 'ऊपर'। इसके उदाहरण हैं- बरअक्स (प्रतिकूल), बरख़ास्तगी (समाप्ति) आदिक।

बरात : सही शब्द 'बरात' है। 'बारात' ग़लत शब्द है। हिन्दी के सभी कोश 'बरात' का अर्थ बताते हैं और 'बारात' का भी। सही और उपयुक्त शब्द 'बरात' को 'बर' से बनाया गया है, न कि 'बरा' से। 'बरा' (दही-बरा) तो एक प्रकार का व्यंजन है। 'बरात' तद्भव शब्द है, जबकि 'वरयात्रा' तत्सम शब्द है। आप 'बरात' शब्द को सही समझने के लिए 'बर' शब्द को ही याद किये रहें। श्रीरामचरितमानस में तुलसीदास ने रामविवाह के समय 'बरात' शब्द का प्रयोग किया है- 'चली बरात निसान बजाई। मुदित छोट बड़ सब समुदाई।।' लोकोक्ति भी है, 'जस दूल्हा तस बनी बरात/बराता।'

बराती : 'बरात' शब्द से ही सही शब्द 'बराती' की रचना होती है, जबकि 'बाराती' शब्द ग़लत है। इसका तत्सम शब्द 'वरयात्री' है। जो 'बर' के साथ-साथ चलते हैं, उन्हें 'बराती' कहा गया है। 'बर' में हिन्दी-प्रत्यय 'आती' के जुड़ते ही 'बराती' की रचना होती है। 'श्रीरामचरितमानस' में तुलसीदास कहते हैं, 'बने बराती बरनि न जाहीं। महामुदित मन सुख न समाहीं।।'

घर : मनुष्यों के रहने के लिए मिट्टी, ईंट आदिक की दीवारों से बना मकान 'घर' है। कुछ लोग 'मकान' और 'घर' को अलग-अलग बताते हैं, जो कि अनुचित है। इसमें अन्तर केवल भाषा का है। 'मकान' अरबी-भाषा का शब्द है, जबकि 'घर' हिन्दी-भाषा का।

घराती : 'बराती-घराती' एक साथ प्रयुक्त होने वाले विपरीतार्थक शब्द हैं। विवाह में कन्या-पक्ष के लोग 'घराती' कहलाते हैं। यहाँ 'बाराती-घाराती' का प्रयोग नहीं होता। 'घर' संज्ञा-शब्द में जब हिन्दी के प्रत्यय 'आती' का जुड़ाव होता है तब 'घराती' की रचना होती है।

prithwinathpandey@gmail.com

वायरल

एक शरारती स्टूडेंट (टीचर से) : सर, मैंने एक ऐसी चीज बनाई है, जिससे दीवार के आरपार देखा जा सकता है।
टीचर : रहने दो। मुझे पता है तुम कहोगे कि तुमने खिड़की बनाई है।
स्टूडेंट : इतनी जहमत कौन उठाएगा सर, मैंने तो दीवार में छेद बनाया है।

पजल

वह कौन सी चीज है,
जो होती तो बहुत लंबी है,
पर जिसकी परछाईं नहीं होती।
(पजल उत्तर इसी पृष्ठ पर देखें)

अजब-गजब

फुटबाल जैसी मछली !

अक्सर हम समुद्र से दुर्लभ जीवों के मिलने की खबरें सुनते रहते हैं। पिछले दिनों समुद्र से एक और विचित्र जीव निकला। यह शीशे की तरह नुकीले दांतों वाली मछली है, जो कुछ समय पूर्व कैलिफोर्निया के समुद्र तट (क्रिस्टल कोव स्टेट पार्क) के संरक्षित क्षेत्र (एमपीए) में दिखाई दी थी। इसका स्वरूप फुटबाल की तरह और रंग राख की तरह काला है। इस मछली को सुबह-सुबह समुद्र किनारे टहलते हुए एक शख्स ने देखा, जिसके बाद उसने पार्क रेंजर्स को इसकी जानकारी दी। क्रिस्टल कोव स्टेट पार्क ने बाद में मछली की तस्वीरों को इंटरनेट मीडिया पर शेयर किया और बताया कि यह प्रशांत महासागर की फुटबाल मछली है। फुटबाल फिश दुनियाभर में पाई जाने वाली मछली की 200 से अधिक प्रजातियों में से एक है, जो आमतौर पर समुद्र में हजारों फीट की गहराई में पाई जाती है। इस प्रजाति में केवल मादा के सिर पर एक लंबा नुकीला डंठल होता है।

अचकड़-बचकड़

इन चित्रों में दस अंतर खोजें

1. खरगोश का कान, 2. चिड़िया की पूंछ, 3. झाड़ी की ऊंचाई, 4. खिले हुए फूल, 5. जमीन पर फल, 6. स्लीव की पट्टी, 7. लोअर का कोना, 8. मोजे का साइज, 9. फूल की पत्ती, 10. पीछे खिले फूल की दिशा

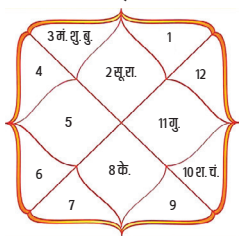
पजल उत्तर : सड़क

आज का भविष्यफल

के. ए. दुबे पद्मेश

आज की ग्रह स्थिति: 29 मई, 2021 शनिवार ज्येष्ठ मास कृष्ण पक्ष तृतीया का राशिफल।
आज का राहुकाल: प्रातः 09:00 बजे से 10:30 बजे तक।
आज का दिशाशूल: पूर्व।
पर्व एवं त्योहार: श्री गणेश चतुर्थी व्रत।
विशेष: चतुर्थी तिथि क्षय।
आज की भद्रा: प्रातः 06:34 बजे तक।

कल 30 मई का पंचांग



कल का दिशाशूल: पश्चिम।
विक्रम संवत 2078 शके 1943 उत्तरायन, उत्तरगोल, ग्रीष्म ऋतु ज्येष्ठ मास कृष्ण पक्ष की पंचमी 26 घंटे 13 मिनट तक, तत्पश्चात् षष्ठी उत्तराआषाढ़ा नक्षत्र 16 घंटे 42 मिनट तक, तत्पश्चात् श्रवण नक्षत्र शुक्ल योग 08 घंटे 30 मिनट तक, तत्पश्चात् ब्रह्म योग मकर में चंद्रमा।

मेष: वाणी पर संयम रखना आपके हित में होगा। मैत्री संबंध मधुर होंगे। शिक्षा प्रतियोगिता के क्षेत्र में आशातीत सफलता मिलेगी।

वृष: आर्थिक मामलों में सफलता मिलेगी। पिता या उच्च अधिकारी का सहयोग रहेगा।

मिथुन: चली आ रही समस्या का समाधान होगा। उदर विकार या मौसम के रोग से प्रभावित हो सकते हैं। संबंधों में मधुरता आएगी।

कर्क: क्रोध पर नियंत्रण रखें। पारिवारिक वातावरण प्रदूषित हो सकता है। कर्मक्षेत्र में बाधा आएगी।

सिंह: राजनैतिक सहयोग लेने में सफल होंगे। संतान के दायित्व की पूर्ति होगी। आर्थिक मामलों में सफलता मिलेगी।

कन्या: मांगलिक या सांस्कृतिक उत्सव में शामिल होने की संभावना है, लेकिन कोविड-19 के नियमों का पालन करें।

तुला: स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहने की आवश्यकता है। ग्रहण योग होने के कारण समस्या से गुजरना पड़ सकता है।

वृश्चिक: दांपत्य जीवन में तनाव आ सकता है। जीवनसाथी के स्वास्थ्य के प्रति उदासीन न रहें।

धनु: प्रियजन पीड़ा मिल सकती है। ससुराल पक्ष का सहयोग रहेगा। विरोधी या बीमारी तनाव का कारण हो सकती है।

मकर: संतान या शिक्षा के कारण चिंतित रहेंगे। रचनात्मक कार्यों में व्यवधान आ सकता है।

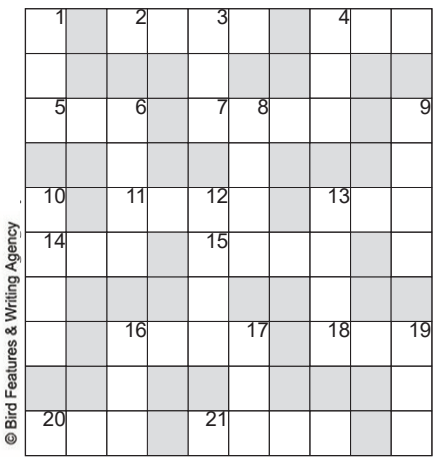
कुंभ: उपहार या सम्मान में वृद्धि होगी। विरोधी सक्रिय रहेगा। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहने की आवश्यकता है।

मीन: गृह उपयोगी वस्तुओं में वृद्धि होगी। सामाजिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। उपहार या सम्मान में वृद्धि होगी।

वर्ग पहेली-1590

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

© Bird Features & Writing Agency



बाएं से दाएं
2 एक ही नाम का (4)।
4 सीमा का अंत, अंतिम छोर (3)।
5 अनाथ, बिना मां-बाप का (3)।
7 व्यायाम, वर्जिश (4)।
11 जंगल में रहने वाला (4)।
13 बीता हुआ समय, भूतकाल (3)।
14 धर्मशास्त्र (3)।
15 टन-टन की आवाज (4)।
16 बराबरी या समान होने का भाव (4)।
18 दबाने की क्रिया (3)।
20 एक जगह से दूसरी जगह रखना (3)।
21 समाचार पत्र (4)।

ऊपर से नीचे
1 द्रव में किसी चीज का घुलना, विलीन होना (3)।
3 सिखों के प्रथम गुरु (3)।
4 स्वभाव, चाल-चलन (3)।
6 मनाने की क्रिया (4)।
8 मान लेना, स्वीकार कर लेना (4)।
9 तड़-तड़ की लगातार आवाज (4)।
10 विनय सहित (4)।
12 थप्पड़, चमेटा (4)।
13 अपरिमेय (4)।
16 फल आदि का पककर गलना, कीड़े लगना (3)।
17 दिनांक (3)।
19 नया, नूतन (3)।

कल का हल

क[1]	हा	व	त	■	क[2]	म	र[3]	बं	द[4]
र	■	■	■	■	लं	■	ग	■	य
वा[5]	लि	द	■	ट[6]	क	■	ड़	■	नी
चौ	■	■	■	ना	■	■	■	■	य
थ[7]	म	ना[8]	■	ट[9]	न[10]	क	ना[11]	■	■
■	■	श[12]	ब	न	म	■	नी[13]	य	त[14]
गु[15]	■	■	■	■	की	■	■	■	ला
ल	■	ढ[16]	■	का[17]	न	■	धा[18]	व	क
श	■	ला	■	लि	■	■	■	■	शु
न[19]	य	न	सु	ख	■	गु[20]	म	शु	दा

जागरण सुडोकू-1590

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

कल का हल

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

मौसम

कल पढ़ें

जूस जैकिंग फ्राड से बचें

कहीं भी मोबाइल चार्ज में लगाना खतरनाक हो सकता है। दरअसल, साइबर अपराधी जूस जैकिंग के जरिए न सिर्फ मोबाइल में मौजूद डाटा को ट्रांसफर कर सकते हैं, बल्कि इसके जरिए आपका एकाउंट भी खाली कर सकते हैं। जानेंगे कैसे इससे बच सकते हैं...