

# नवभारत

संस्थापक : स्व. रामगोपाल माहेश्वरी | प्रेरणा स्रोत : स्व. प्रफुल्ल माहेश्वरी

केंद्र सरकार के स्वास्थ्य मंत्रालय ने एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए समोसा, जलेबी, वड़ा पाव इत्यादि खाद्य पदार्थों पर चंदावनी देने के निर्देश दिए हैं कि इसमें कितनी तेल और शुगर वापरी गई है। भारत एक युवा देश है लेकिन हमारे युवा जंक फूड और अस्वास्थ्यकारक खाद्य पदार्थ खाने के आदी हो गए हैं। अनेक वजहों से उन्हें घर का सात्विक भोजन पसंद नहीं आता। जाहिर है यह समस्या बीमारी का रूप ले चुकी है। क्या कभी सोचा है कि एक समोसे में 362 कैलोरी और 28 ग्राम फैट, एक जलेबी में शुगर का खतरनाक स्तर, और एक वड़ा पाव में लगभग 263 कैलोरी आपके शरीर के साथ क्या कर रहे हैं? यही नहीं, हमारे बच्चों के टिफिन बॉक्स में रोजाना जो नूडल्स, पास्ता, बर्गर और सैंडविच जाते हैं, उनमें छिपी वसा और चीनी धीरे-धीरे हमारे समाज को बीमार और कमजोर बना रही है।

## समोसे, जलेबी और चंदावनी ....!

विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट बताती है कि भारत में मोटापे के मामले पिछले दस वर्षों में दोगुने हो चुके हैं। 5 से 19 साल के बच्चों में 14 फीसदी से अधिक अब मोटापे या ओवरवेट श्रेणी में आते हैं। ये आंकड़े सिर्फ संख्या नहीं, आने वाले समय में होने वाले मधुमेह, हृदय रोग और कैंसर के खतरे की घंटी हैं। इस पृष्ठभूमि में भारत सरकार का स्वास्थ्य मंत्रालय जो कदम उठा रहा है, वह स्वागत योग्य है। समोसा, जलेबी, वड़ा पाव जैसे लोकप्रिय स्नेक्स पर सिगरेट जैसी चंदावनी लगाने की योजना एक साहसिक पहल है। योजना के तहत केंद्रीय संस्थानों और सार्वजनिक स्थानों पर 'ऑयल और शुगर बोर्ड' लगाए जाएंगे, जिन पर स्पष्ट रूप से लिखा होगा कि इस भोजन में कितनी

कैलोरी, कितनी वसा और कितनी चीनी है। यह पहल नागपुर के एम्स सहित कुछ संस्थानों से शुरू हो रही है। लेकिन सवाल यह है—क्या सिर्फ बोर्ड लगाने से आदतें बदलेंगी? भारत में साक्षरता और भाषाई विविधता को देखते हुए विशेषज्ञ मानते हैं कि 'हेल्थ स्टार रेटिंग' नहीं, बल्कि सीधे चंदावनी लेबल जरूरी हैं। चिली, मेक्सिको जैसे देशों में यह मॉडल सफल रहा है, जहां चीनी और फैट की खपत में उल्लेखनीय कमी आई। भारत को भी यही करना होगा। मगर केवल लेबल और बोर्ड पर्याप्त नहीं हैं। हमें जमाग्रणी को लहर उठानी होगी। क्योंकि सबसे ज्यादा खतरे में हैं हमारे बच्चे! जो देश का भविष्य हैं। आज उनका बचपन जंक फूड में डूबा है।

अगर यह नहीं बदला तो उनकी कार्यक्षमता, उनकी सेहत, और आगे चलकर देश की आर्थिक प्रगति पर असर पड़ेगा। यह सिर्फ स्वास्थ्य का मुद्दा नहीं, राष्ट्रीय सुरक्षा का मुद्दा है। इसलिए सरकार के साथ-साथ सामाजिक संस्थाएँ, अभिभावक, स्कूल और मीडिया सबको मोर्चा संभालना होगा। टीवी, रेडियो, सोशल मीडिया पर स्वास्थ्य अभियानों को आक्रामक तरीके से चलाना होगा। बच्चों को यह सिखाना होगा कि स्वाद से बढ़कर सेहत है। आज हम अगर चुप रहे तो कल हमें मोटापे, बीमारियों और चिकित्सा खर्च के पहाड़ के नीचे दबना होगा। सवाल सिर्फ समोसे, जलेबी या बर्गर का नहीं है, सवाल है आने वाली पीढ़ी के स्वास्थ्य भारत का। अब समय आ गया है कि स्वाद के नाम पर जहर पर कड़ी चंदावनी लगे और लोग जागरूक हों।

# देव-दानव दोनों के अराध्य शंकर



आचार्य गौरव शर्मा

महादेव एक उर्जा हैं जिसका कोई आदि है और न उनका कोई अंत है। ध्यान का अंतिम क्षण जब मनुष्य को परम सुख का आनंद मिलता है उसी आनंद के परम सुख को ही शिव कहा जाता है। ऐसा कोई स्थान नहीं है जहाँ शिव न हों। यह वह आकाश है, वह चेतना है, जहाँ सारा ज्ञान विद्यमान है। वे अजन्मे हैं और निर्गुण हैं। यह समाधि की वह अवस्था है जहाँ कुछ भी नहीं है, केवल भीतरी चेतना का खाली आकाश है। वही शिव हैं। वेद, उपनिषद, आहुत, इतिहास, पुराण आदि सभी उनका बहुत महिमामंडन करते हैं। एको ही रुद्र, द्वितीयो नारित, न भूतो न भविष्यति



वनवासी जाति, वर्ण, धर्म और समाज के सर्वोच्च देवता हैं। भारत को असुर, रक्ष और आदिवासी जाति के आराध्य देव शिव ही हैं। शैव धर्म भारत के आदिवासियों का धर्म है। असुरों के कुलगुरु शुक्राचार्य महान शिवभक्त हैं। भगवान शिव के कई असुरों को वरदान दिया है। उनके लिए देव दैत्य सब समान हैं इसीलिए वही एक ऐसे हैं जिनकी पूजा दोनों करते हैं। जो तीनों लोकों में तिरस्कृत हैं, महादेव उन्हें अपने पास स्थान देते हैं। प्रह्लाद जी के पुत्र विरोचन थे, विरोचन के पुत्र बलि तथा बलि के पुत्र बाणसुर हुए जो महान शिव भक्त थे। बाणसुर ने हजारों वर्षों तक शिव जी की आराधना कर उन्हें प्रसन्न कर लिया था एवं अपनी राजधानी शोणितपुर में रहने एवं सुरक्षा करने हेतु तैयार कर लिया था। वे कभी पक्षपात नहीं करते, इसीलिए वे असुरों को भी उतने ही प्रिय हैं जितने देवों को। शिव के व्यक्तित्व में ऐसा चुंबक है जिसके कारण समाज में संपन्न

लोगों से लेकर शोषित, वंचित, भिखारी तक उन्हें अपना मानते हैं। वे देव, दानव मानव सभी के महादेव हैं। वे उत्सव प्रिय हैं जो शोक अवसाद और अभाव में भी उत्सव मगाने की उनके पास कला है। उदास परंपरा बीमार समाज बनाती है। शमशान में उत्सव मगाने वाले वे अकेले देवता हैं। भोले बाबा का चरित्र सबसे सहज है। भारतीय मन मस्तिष्क पर सबसे प्रभावी है। भगवान शिव का एक नाम भोले बाबा भी है, अर्थात् जो सरल हो जिसमें छल कपट न हो। अब वो इतने भोले हैं कि साधारण सी वस्तु से प्रसन्न हो जाते हैं यहाँ तक मान्यता है मात्र जल का अर्घ्य देने से वो प्रसन्न हो कर मनोकामना पूर्ण कर देते हैं शिव वैकारिक, तैजस, तामस - इन तीन प्रकार के अहंकारों के अधिष्ठान देव हैं और राक्षस स्वभाव से ही राजस-तामस होते हैं। भोलेनाथ के नाम में ही भोले हैं, सब कुछ जानते बूझते भी उनके स्वभाव में भोलापन है।

उन्हें आशुतोष कहा गया है अर्थात् अतिशोभ प्रसन्न होने वाला। उन्हें प्रसन्न करने के लिए किसी अनुष्ठान की आवश्यकता नहीं, वे तो सच्चे मन से केवल जल चढ़ाने पर भी प्रसन्न हो जाते हैं। दूसरी सबसे बड़ी बात ये कि महादेव भाव प्रधान हैं। उनके लिए पूजा की विधि कोई मायने नहीं रखती, केवल भक्ति भाव को ही वे देखते हैं। वे भौतिक और अलौकिक दोनों सम्पदाओं के स्वामी हैं और दोनों प्रकार को इच्छित फल प्रदान करते हैं। असुर सदैव भौतिक वस्तुएँ ही वरदान में मांगते थे। देवताओं की दैत्यों से प्रतिस्पर्धा चलती रहती थी। ऐसे में जब भी देवताओं पर घोर संकट आता था तो वे सभी देवाधिदेव महादेव के पास जाते थे। दैत्यों, राक्षसों सहित देवताओं ने भी शिव को कई बार चुनौती दी, लेकिन वे सभी परास्त होकर शिव के समक्ष झुक गए, इसीलिए शिव हैं देवों के देव महादेव। वे दैत्यों, दानवों और भूतों के भी

याज्ञवल्क जी कहते हैं शिव की भक्ति के बिना राम जी की भक्ति प्राप्त नहीं हुई, इसीलिए रामचरित मानस में राम जन्म के पूर्व शिव कथा का प्रसंग है। लंका पर विजय प्राप्त करने के लिए भगवान राम ने समुद्र किनारे शिवलिंग बनाकर शिवजी की पूजा की थी और शिव रुद्राष्टक स्तोत्र का श्रद्धार्थक पाठ किया था। इससे प्रसन्न होकर भगवान शिव ने उन्हें विजयश्री का आशीर्वाद दिया था। आशीर्वाद के साथ ही श्रीराम ने शिवजी से अनुरोध किया कि जनकल्याण के लिए वे सदैव ज्योतिर्लिंग के रूप में यहां निवास करें। उनकी इस प्रार्थना को भोलबाबा ने सहर्ष स्वीकार किया।

सर्वप्रथम शिव ने ही धरती पर जीवन के प्रचार-प्रसार का प्रयास किया इसलिए उन्हें आदिदेव भी कहा जाता है। भगवान शिव को देवों के साथ असुर, दानव, राक्षस, पिशाच, गंधर्व, यक्ष आदि सभी पूजते हैं। वे रावण को भी वरदान देते हैं और राम को भी। उन्होंने भस्मासुर, शुक्राचार्य आदि कई असुरों को वरदान दिया था। शिव, सभी आदिवासी,

संपादकीय बोर्ड | प्रबंध संपादक : सुमीत माहेश्वरी, समूह संपादक : क्रांति चतुर्दी

## समोसा, जलेबी पर भी वैधानिक चंदावनी

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने सिगरेट-बीड़ी के बाद अब समोसा जलेबी पर भी वक दुर्घ डाल दी है। एम्स सहित सभी केंद्रीय संस्थानों को आदेश दिया गया है कि वह अपने यहां तेल और शक्कर के सेवन से स्वास्थ्य को पहुंचावले खतरे के बारे में आगाह करते हुए वैधानिक चंदावनी के बोर्ड लगाएँ। ऐसे बोर्ड सभी होटलों, रेस्टोरेंट और सार्वजनिक जगहों पर लगाए जाएंगे। वजह यह बताई जा रही है कि अधिक मात्रा में तेल व शक्कर से बने पकवान खाने से मधुमेह, रक्तचाप और हृदय रोग बढ़ रहा है। शहरों में हर 5 मी से एक व्यक्ति मोटापे से ग्रस्त है। ओवरवेट होना बीमारियों को निमंत्रण देने जैसा है। 2050 तक 44.9 भारतीय ओवरवेट या बहुत ज्यादा मोटे हो जाएंगे। एक गुलाब जानम में 5 चम्मच शक्कर होती है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी फिट इंडिया का नारा देते हुए तेल के इस्तेमाल में 10 प्रतिशत कटौती करने को कहा है। ऐसी वैधानिक चंदावनी को कितने लोग गंभीरता से लेंगे? भारतीय नाश्ते में समोसा, जलेबी, आलूबोडा, आलूपोहा, वड़ापाव, दाबेली, पाकबाजी, उत्तपन, डोसा शामिल होते हैं। पूरी और

पराठे में भी तो तेल लगता है। ऐसे में लोगों को सोचना होगा कि अंकुरित अनाज (साइट) खाएँ या फिर उबाली हुई लोकी की सब्जी खाएँ। डडली का नाश्ता करे और फल व मेवा खाएँ? मोटापे का ऐसा मामला है कि कुछ लोगों में वंशानुगत मोटापा चला आ रहा है। उनके जीन्स ही ऐसे हैं कि बीड़ी में फेट बढ़ता चला जाता है। एक समय वह भी था जब मोटे-ताजे व्यक्ति को स्वस्थ और संपन्न माना जाता था और दुबले को देखकर लोग तरस खाते थे कि बेचारे को ठीक से खाने को नहीं मिलता। आज के जमाने में शारीरिक श्रम कम हो गया। सफेदपोश लोग घंटों कुर्सी पर बैठकर काम करते हैं। गाड़ी-स्कुटर होने की वजह से 1 किलोमीटर भी पैदल नहीं चलते। खाते भरपूर हैं लेकिन पचा नहीं पाते। इसलिए मोटापा बढ़ना स्वाभाविक है। मुंबई में कोका कोला या पेसी की बुरिकाओं के साथ वड़ा पाव खाया जाता है। घर के खाने की बजाय चटपटा फास्ट फूड मंगाकर खाने की आदत पड़ चुकी है। ऐसे में क्या समोसा-जलेबी पर वैधानिक चंदावनी लगे पर असर करेगी? जीभ के चटोरे लोग मन मारकर जीना पसंद नहीं करते।

पड़ोसी ने हमसे कहा, निशानेबाज, राजनीति में नेताओं के अपने-अपने गॉडफादर या धर्मपिता हुआ करते हैं। किसी मुसीबत से बचने या संरक्षण हासिल करने के लिए नेता दिल्ली की दौड़ लगाकर अपने गॉडफादर से मिलते हैं। अब देखिए न, महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे विधानमंडल का सत्र जारी रहते दिल्ली जाकर केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह से मिले। हमने कहा, राज्य के नेता केंद्र के नेताओं से मिलते हैं तो इससे आपसी विश्वास और अपनापन बढ़ता है। इसी अपनत्व की वजह से शिंदे ने पिछले दिनों एक समारोह में अमित शाह का ससुराल महाराष्ट्र के कोल्हापुर में होने का जिक्र किया था और जय महाराष्ट्र के साथ जय गुजरात का नारा भी लगाया था। इस तरह की आत्मीयता में आप गॉडफादर वाला नैरेटिव क्यों ला रहे हैं। सौजन्य भेंट भी कोई चीज होती है!

पड़ोसी ने कहा, निशानेबाज, खबरों के अंदर जाकर देखना चाहिए, शिंदे को भी मुश्किल की चड़ी में अमित शाह का सहारा है। कुछ दिनों पूर्व आयकर विभाग ने सामाजिक न्यायमंत्री व शिंदे सेना के मुख्य प्रवक्ता संजय शिरसाट को नोटिस दिया। एकनाथ शिंदे के पुत्र श्रीकांत शिंदे को भी आयकर विभाग का नोटिस मिलने की चर्चा है। कहा जाता है कि ऐसे में शिंदे ने अमित शाह से गुहार की कि जरा

## निशानेबाज

# आखिर कौन है किसका गॉडफादर एकनाथ शिंदे की शिकायत बेअसर

मुख्यमंत्री फडणवीस को संभालिए, शिंदे गुट का विरोध करने के बाद भी फडणवीस ने वित्त मंत्रालय अजीत पवार को दिया था। रायगड जिले का पालकमंत्री पद अपनी पार्टी के लिए हासिल करने का शिंदे ने पूरा प्रयास किया लेकिन फडणवीस ने उनकी दाल नहीं गलने दी। शिंदे ने आरोप लगाया कि अजीत पवार ने हमारे विभाग की निधि खड़ावट कर दी। हमारे विभागों को पर्याप्त निधि नहीं दी जा रही है। इस बात पर सीएम ने ध्यान नहीं दिया। राज और उद्धव के तालमेल के पीछे भी फडणवीस की कूटनीति बताई जाती है। हमने कहा, शिंदे फिर से मुख्यमंत्री बनना चाहते थे लेकिन बीजेपी ने उन्हें दोबारा मौका नहीं दिया। जब बीजेपी ने 132 सीटें हासिल कीं तो सीएम भी उसी का रहना चाहिए था। देवेंद्र फडणवीस के साथ बीजेपी और संघ दोनों की ताकत है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भी फडणवीस के साथ खड़े हैं इसलिए शिंदे मजबूर हैं। वह जब रूठते हैं तो अपने गांव चले जाते हैं या फिर शाह के दरबार में जाकर अपना दुखड़ा सुनाते हैं।



का सहारा है। कुछ दिनों पूर्व आयकर विभाग ने सामाजिक न्यायमंत्री व शिंदे सेना के मुख्य प्रवक्ता संजय शिरसाट को नोटिस दिया। एकनाथ शिंदे के पुत्र श्रीकांत शिंदे को भी आयकर विभाग का नोटिस मिलने की चर्चा है। कहा जाता है कि ऐसे में शिंदे ने अमित शाह से गुहार की कि जरा

## शब्द-सागर : डॉ. सागर खादीवाला

**CROSS WORD 11964** - डॉ. सागर खादीवाला

1	2	3	4
		5	
	6		
7			8
9		10	
11			12
13		14 15	
16			17

तथा विधान है  
**ऊपर से नीचे**

- यम की बहन, एक प्रसिद्ध नदी 2. यमराज, युधिष्ठिर 3. देर
- बांटना, देना 5. असंगंध नामक शाड़ी जो दवा के काम में आती है 7. क्रांतिकारी परिवर्तन, एक शरीर या रूप को दूसरे शरीर या रूप में बांटना 8. फूल जैसे कोमल और मुदुल अंगों वाला (वाली), एक रेशमी कपड़ा 9. जिसकी शक्ति नष्ट हो चुकी हो 10. घर, स्थान, मकान 15. अपराध

**बाएं से दाएं**

- गौतम बुद्ध की पत्नी, सावन मास की चौथी रात (सं) 5. बेरोक, स्वच्छंद, स्वतंत्र 6. सम्राट, राजाधिराज (सं.) 7. काम, कोई शुभकर्म, बटन का छेद 8. निपुणता, हुनर, धर्म, विशेषता 9. रत्नजा (उर्दू) 10. दो समान भागों में से एक अर्द्ध 11. तपस्वी, तपस्या करने वाला 12. वह पशु जो किसी देवता के उद्देश्य से मारा गया हो 13. शक्ति, सामर्थ्य 14. भारतीय आयों के चार वेदों में से एक जिसमें यज्ञ कर्मों का विवरण

**Solution 11963**

श	व	दा	ह	आ	स	रा
स	ट	र	न	पा	र	छी
भ	रा	जा		जा		
क	मा	ई	पू	त	आ	
स	भ	च		धा	म	ना
च	र	ण	र	ज		का
मु		म	न	मो	हि	नी
च	म	झा	क	र	म	

## ज्योतिषाचार्य प्रियंका नारायणशंकर व्यास, कोतवाली बाजार, जबलपुर (म.प्र.)

**आज जिनका जन्मदिन है**

वर्ष के प्रारंभ में निर्धारित कार्यों में आकस्मिक रूकावट आयेगी, व्यर्थ वाद विवाद हो सकता है, व्यय में वृद्धि होगी, मानसिक अशांति रहेगी, वर्ष के मध्य में शासन से लाभ प्राप्त होगा, व्यक्तित्व का विकास होगा, सामाजिककार्यों में ख्याति प्राप्त होगी, वर्ष के अन्त में भागदौड़ से सफलता प्राप्त होगी, आर्थिक कार्यों में लाभ प्राप्त होगा।

मेघ और वृश्चिक राशि के व्यक्तियों को पूर्व निर्धारित कार्यों में आकस्मिक रूकावट आयेगी, वृष और तुला राशि के व्यक्तियों को व्यर्थ विवाद होगा, कर्क राशि के व्यक्तियों को शासन से लाभ प्राप्त होगा, तथा व्यक्तित्व संबंधों में मनमुटाव हो सकता है, सिंह राशि के व्यक्तियों को यात्रा आदि से सतर्कता बांछनीय, सामाजिक कार्यों में ख्याति प्राप्त होगी, धनु और मीन राशि के व्यक्तियों को परिश्रम की अधिकता रहेगी, मकर और कुंभ राशि के व्यक्तियोंको प्रतिस्पर्धा में सफलता मिलेगी, मिथुन और कन्या राशि के व्यक्तियों की आर्थिक उन्नति होगी, सफलता मिलेगी।

**आज जन्मे शिशु का भविष्य**

आज जन्म लिया बालक शांत स्वाधिमानी अपने कार्यों के प्रति सजग रहने वाला सक्रिय होगा, इसको जब क्रोध आयेगा, तो शीघ्र शांत नहीं होगा, अपनी मनमर्जी का मालिक होगा, अन्याय को कभी सहन नहीं करेगा, शिक्षा साधारण होगी, स्वतंत्र व्यवसाय करेगा।

**उद्यकालीन ग्रह चाल**

8	के.7 शु. च.शु.	6	शु.	5
9			4	
	10 श.			
		1		3
	12 शु.		2	
11				

**पंचांग**

रा.मि. 25 संवत् 2082 श्रावण कृष्ण षष्ठी बुधवासरे रात 8/0, पूर्वाभाद्रपद नक्षत्रे प्रातः 5/52 तदुपरि उत्तराभाद्रपद नक्षत्रे रातअंत 4/47 शोभान योगे दिन 12/43, घर करणें सू.उ. 5/17 सू.अ. 6/43, चन्द्रचार मीन, शु.रा. 12, 2, 3, 6, 7, 10 अ.रा. 1, 4, 5, 8, 9, 11 शुभांक- 5, 7, 1.

**व्यापार भविष्य**

श्रावण कृष्ण षष्ठी को पूर्वाभाद्रपद नक्षत्र के प्रभाव से गुड्ड, खांड, शक्कर, में तेजी का योग है, गेहूँ, जौ, चना, आदि अनाजों में नरमी रहेगी, वायदा विचार आज पिछले दिन के भाव ऊँचे रहेंगे, उसी में तेजी होगी, भाषायांक 3633 है।

**मेघ** - धन संबंधी मामले में सावधानी पूर्वक निर्णय करें, रोगी की चिन्ता रहेगी, व्यापार व्यवसाय अच्छा चलेगा, सोचे हुये कार्य बनने का योग है।

**वृषभ** - सामाजिक कार्यों में सबकी सलाह से रावण बढ़ना जरूरी है, मित्रों का साथ लाभकारी रहेगा, लाभ मिलने का योग है। आय भी संतोषजनक रहेगी।

**मिथुन** - धार्मिक आस्था बढ़ेगी, पिछले अनुभवों से सबक लेकर रावणें बढ़ें, साहसिक कार्य बनेंगे, किसी व्यक्ति से प्रसन्नता होगी, दायित्वों की पूर्ति होगी।

**कर्क** - ज्योतिष के कार्यों से दूर रहें, बातचीत में नरमी बरतें, किसी परोक्ष में सफलता मिलेगी, रोगी की चिन्ता रहेगी, खर्च विशेष होगा।

**सिंह** - सही वक पर फैसला लेने से नुकसान होगा,भौतिक सुख सुविधाओं में वृद्धि होगी, नया कार्य मिलने का योग है, सुख सौहार्द बना रहेगा।

**कन्या** - नौकरी में रहे व्यक्ति नये वक्तव्यों की तलाश में रहेंगे, व्यापारिक लेनदेन में सफलता मिलेगी, कार्यों का समाधान होगा, पून्य व्यक्ति से लाभ प्राप्त होगा।

**तुला** - नये सौदे व्यापार में मजबूती प्रदान करेंगे, व्यापारिक लेनदेन में सफलता मिलेगी, कार्यों का समाधान होगा, पून्य व्यक्ति से लाभ प्राप्त होगा।

**वृश्चिक** - आय के नये साधन जुड़ेंगे, कामकाज की व्यस्तता बढ़ेगी, समय का ध्यान रखें, कुछ नये आयोजनों का विस्तार होगा, साहस बना रहेगा।

**धनु** - परिवारिक आयोजन प्रसन्नतादायक रहेगा, लक्ष्य की अधिकता रहेगी, अनावश्यक कार्यों कोटाएँ, खर्च की अधिकता रहेगी।

**मकर** - कार्यस्थल पर व्यवस्था बनाये रखने के लिये सख्ती रखना पड़ेगी, जिससे सहयोगी नाशक होंगे, आकस्मिक धन की प्राप्ति होगी, रमणीक स्थल की सैर होगी।

**कुम्भ** - प्रतिभा के बल पर कार्यक्षेत्र में अलग पहचान बनाने में सफलता मिलेगी, रोजगार संबंधी समस्या मिलेगा, अनावश्यक खर्च को टालें।

**मीन** - खर्च की अधिकता से कर्ज लेना पड़ सकता है, परिवारिक यात्रा होगी, धार्मिक कार्यों को रूपरेखा बनेगी, कोई कामकाज विशेष होगा।

## SUDOKU 7096

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

प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक है, इनका क्रमवार होना आवश्यक नहीं है, आड़ी और खंडी पंक्ति में एवं 333 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें, पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते, पहली का केवल एक ही हल है।

**नवभारत सू-दोके 7095**

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