संपादकीय

आक्रोश का प्रतिघात

अमृतसर में सीमा सुरक्षा बल के एक शिविर में एक जवान द्वारा चार साथियों की हत्या के बाद आत्महत्या करने की घटना विचलित करती है। इससे पहले पश्चिम बंगाल के मुर्शिदाबाद में बीएसएफ के एक जवान ने अपने साथी की हत्या करने के बाद खुद को गोली मार ली थी। इसी तरह बीते साल छत्तीसगढ़ के सुकमा जिले में सीआरपीएफ के चार जवानों की एक जवान ने गोली मारकर हत्या कर दी थी। ये तमाम घटनाएं न केवल हमें परेशान करती हैं बल्कि अर्द्धसैनिक बलों के जवानों के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों को प्रभावी ढंग से संबोधित करने की जरूरत बताती हैं। दरअसल, नये जमाने के पढ़े-लिखे जवान अपनी कार्य परिस्थितियों से सामंजस्य स्थापित नहीं कर पा रहे हैं। वे तनाव, अवसाद व मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मामलों से संयत ढंग से नहीं निबट पा रहे हैं। ऐसे में इस समस्या से निजात के लिये उठाये गये कदमों की प्रभावशीलता का मूल्यांकन भी जरूरी हो जाता है। दरअसल, वर्ष 2021 में घटी घटना के बाद केंद्रीय रिजर्व पुलिस फोर्स ने संगठन के अधिकारियों को सलाह दी है कि जवानों के मानसिक तनाव की संवेदनशील ढंग से निगरानी की जाये। गंभीर चुनौती यह है कि सीआरपीएफ में सहकर्मियों के घात के 13 मामलों में वर्ष 2018 के बाद कम से कम 18 जवानों की जान जा चुकी है। दरअसल, डिफेंस इंस्टीट्यूट ऑफ साइकोलॉजिकल रिसर्च ने जवानों के मध्य पैदा होने वाले तनाव के कारकों का पता लगाने के लिये कई अध्ययन किये हैं। उसने इस समस्या के निदान के लिये कई सिफारिशें पेश भी कीं जिसमें जवानों को दी जाने वाली छुट्टी की प्रक्रिया को युक्तिसंगत बनाने, काम के दबाव को कम करने, एक जगह तैनाती के कार्यकाल में कमी, वेतन-भत्तों व रहने की स्थिति में सुधार, अधिकारियों व जवानों के बीच सौहार्दपूर्ण संबंध बनाने, तनाव प्रबंधन तथा मनोवैज्ञानिक परामर्श पर प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करने की जरूरत पर बल दिया गया।

भविष्य में इस तरह की आत्मघात-प्रतिघात की घटनाओं में वृद्धि न हो, जवानों के मध्य मनोरंजक गतिविधियों को बढ़ाने पर भी बल दिया गया। इसके साथ ही केंद्र सरकार ने योग व ध्यान की कक्षाएं लगाने पर बल दिया है। जवानों के कल्याण से जुड़ी बैठकों का निरंतर आयोजन तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मामलों के निपटारे के लिये जवानों हेतु हेल्पलाइन शुरू करने को कहा गया। कुल मिलाकर अर्द्धसैनिक बलों के लिये ऐसा स्वस्थ वातावरण बनाने पर बल दिया गया कि जिसमें वे तनावमुक्त होकर अपने दायित्वों का निर्वहन कर सकें। हालांकि, इन उपायों के अनुपालन पर लगातार बल दिया जाता रहा है लेकिन इस बात का मूल्यांकन जरूरी हो जाता है कि जमीन पर ये उपाय कितने प्रभावी हैं। निस्संदेह, जिन कठिन परिस्थितियों में ये जवान काम करते हैं, विभागीय जटिलताएं इन्हें हताश करती हैं। यदि हम समस्या का समय रहते मनोवैज्ञानिक उपाय करें, तो इस तरह की हिंसा की प्रवृत्ति पर अंकुश लगाया जा सकता है। साथ ही वे विषम परिस्थितियों में भी उत्साहपूर्वक अपनी ड्यूटी को अंजाम दे सकते हैं। दरअसल, जवानों की समस्या को संवेदनशील ढंग से सुना जाना चाहिए। बातचीत के जरिये तनाव कम करें। जो अधिकारी अपने अधीनस्थों के उत्पीड़न व रूखा व्यवहार करने में लिप्त रहते हैं, उन्हें सुधरने के लिये कड़ी चेतावनी दी जानी चाहिए। यदि वे इस दिशा में ठोस पहल नहीं करते तो उनके खिलाफ दंडात्मक कार्रवाई शुरू की जानी चाहिए। अनुकरणीय कार्रवाई समस्या के निवारक के रूप में कार्य करेगी। तभी सभी स्तरों पर जवान व अधिकारी सामंजस्य के साथ काम करेंगे। सेवानिवृत्त पैरामिलिट्री बल कल्याण संगठन के अनुसार पिछले एक दशक में केंद्रीय अर्द्धसैनिक बलों में इक्कासी हजार जवानों ने स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति ली है।

आईटी सेक्टर के एलटीटीएस और ईआरएंडडी सर्विसेज शेयरों को लेकर आईआईएफएल बुलिश, दी खरीद रेटिंग

नई दिल्ली। ब्रोकरेज हाउस आईआईएफएल का मानना है कि भारत का इंजीनियरिंग सर्विसेज (ईआरएंडडी सर्विसेज) उद्योग लंबे समय तक तेजी से बढ़ने के लिए संरचनात्मक रूप से अच्छी स्थिति में है। यह सेक्टर त्वरित वैश्विक डिजिटल ईआरएंडडी खर्च, बढ़ती आउटसोर्सिंग पैठ, प्रतिभा की उपलब्धता और मूल्य श्रृंखला को आगे बढ़ाने जैसे कारकों की वजह से आगे बढ़ेगा। एक नोट में कहा गया है, ईआर एंड डी सेवा कंपनियों ने ऐतिहासिक रूप से आईटी सेवाओं की तुलना में प्रीमियम पर कारोबार किया है, आउटसोर्सिंग पैठ को देखते हुए उनके पास खास ऑफरिंग और विकास के लिए लंबे समय तक चलने का लक्ष्य है।

ब्रोकरेज हाउस ने 1,280 रुपए के टारगेट प्राइस के साथ खरीदें में अपग्रेड किया है। फर्म का मानता है कि ग्रोथ को पुनर्जीवित करने के लिए कंपनी सही कदम उठा रही है और वर्तमान में एक आकर्षक मूल्यांकन पर कारोबार कर रहा है। वित्त वर्ष 2021 में संगठनात्मक पुनर्गठन अभ्यास के बाद सीआईएल पांच प्रमुख फैक्टर- बड़े सौदों और मौजूदा ग्राहकों के खनन पर ध्यान केंद्रित करके लगातार और लाभदायक विकास को पुनर्जीवित करने की दिशा में सही कदम उठा रहा है। आईआईएफएल ने नोट में जोड़ा, इसके सबसे बड़े वर्टिकल (एयरोस्पेस) में रिकवरी और डीएलएम में आपूर्ति की बाधाओं को कम करने के साथ संयुक्त रूप से, वित्त वर्ष 22-25 के मुकाबले 13त्न का राजस्व सीएजीआर होना चाहिए।

एलएंडटी टेक्नोलॉजी सर्विसेज है दूसरा शेयर

ब्रोकरेज का मानना है कि उद्योग के लिए टेलविंड खेलने का सबसे अच्छा तरीका बाय-रेटेड एलएंडटी टेक्नोलॉजी सर्विसेज (एलटीटीएस) के माध्यम से आईटी स्टॉक पर कवरेज शुरू करें। फर्म ने 5,800 रुपए प्रति शेयर का टारगेट प्राइस है।

आईआईएफएल का कहना है- कंपनी के विविध एक्सपोजर और मार्की क्लाइंट-बेस को देखते हुए और भी सबसे विविध वर्टिकल एक्सपोजर होने के बावजूद स्टॉक वर्तमान में टीईएलएक्स/केपीआईटी की दूसरी कम्पनियों के मुकाबले 40प्रतिशत/15प्रतिशत छूट पर कारोबार कर रहा है। नोट में कहा गया है, हम मानते हैं कि एलटीटीएस के विविध वर्टिकल (इसके पांच वर्टिकल में से प्रत्येक से $ 100 मिलियन वार्षिक राजस्व) और क्लाइंट एक्सपोजर भारत के ईआर एंड डी बाजार की संरचनात्मक ग्रोथ का फायदा मिलेगा।

सरसों, सोयाबीन, मूंगफली तेल मंहगा, सूरजमुखी तेल के भाव में रिकॉर्ड तोड़ तेजी

नई दिल्ली। विदेशी बाजारों में जोरदार तेजी के बीच घरेलू तेलों की मांग बढ़ने के कारण दिल्ली तेल-तिलहन बाजार में सरसों, सोयाबीन तेल-तिलहन सहित लगभग सभी तेल-तिलहन कीमतों में सुधार दर्ज हुआ वहीं, इंदौर के खाद्य तेल बाजार में मंगलवार को मूंगफली तेल 50 रुपये और सोयाबीन रिफाइंड के भाव में 60 रुपये प्रति 10 किलोग्राम की तेजी हुई। आज पाम तेल 50 रुपये प्रति 10 किलोग्राम महंगा बिका। रूस और यूक्रेन युद्ध के बीच यूक्रेन से सूरजमुखी तेल लदान बंद है और सूरजमुखी तेल के भाव में रिकॉर्डतोड़ तेजी आई है। सूरजमुखी तेल का भाव 2,150 डॉलर प्रति टन के रिकॉर्ड स्तर पर जा पहुंचा है। सूरजमुखी तेल की अनुपलब्धता होने के बीच दक्षिण भारत के राज्यों में सस्ता होने के कारण सरसों और मूंगफली तेल की चौतरफा खपत हो रही है।

सूत्रों ने बताया कि मंडियों में सरसों की 10-12 लाख बोरी की भारी आवक के बीच अधिकांश सरसों से रिफाइंड बनाये जाने के कारण सरसों तेल-तिलहन के भाव भी मजबूत हो गये। सरसों के मुकाबले आयातित तेलों के लगभग 10 रुपये प्रति किलो महंगा होने से सरसों पर भारी दबाव है और बड़ी मात्रा में सरसों से रिफाइंड बनाया जा रहा है जिससे आगे जाकर सरसों के मामले में दिक्कत आ सकती है।

सूत्रों ने कहा कि सरकार को घरेलू स्तर पर तिलहन उत्पादन बढ़ाने पर जोर देना चाहिए जो तिलहन तेल की जरूरतों के लिए आयात पर निर्भरता को कम करने का दीर्घकालिक ठोस उपाय हो सकता है। शुल्क कम-ज्यादा करने का कोई विशेष फायदा मिलता दिख नहीं रहा है।

तीन बैक टू बैक यॉर्कर, फिर भी हैट्रिक से चूकीं पूजा वस्त्राकर

नई दिल्ली। आईसीसी महिला वर्ल्ड कप में भारत की ओर से बॉलिंग ऑलराउंडर के तौर पर खेल रहीं पूजा वस्त्राकर ने अभी तक अपने खेल से काफी प्रभावित किया है। पाकिस्तान के खिलाफ बैट से कमाल करने वाली पूजा ने न्यूजीलैंड के खिलाफ बॉल से जबर्दस्त प्रदर्शन किया और हैट्रिक के बहुत करीब पहुंचकर भी यह सपना पूरा नहीं कर पाई। पूजा ने न्यूजीलैंड के खिलाफ 10 ओवर में महज 34 रन देकर चार विकेट निकाले।

पूजा ने लगातार दो गेंद पर ली तुहूहू और जेस केर को आउट किया। दोनों गेंद यॉर्कर डालीं और दोनों विकेट बोल्ड से निकाले। तीसरी गेंद भी उन्होंने शानदार यॉर्कर ही फेंकी थी, लेकिन फ्रांसेस मैके ने उनकी हैट्रिक नहीं पूरी होने दी। तुहूहू और जेस केर के अलावा पूजा ने कप्तान सोफी डिवाइन और एमी सदरवेट के अहम विकेट निकाले। पूजा ने डेथ ओवरों में जबर्दस्त गेंदबाजी की और यही वजह थी कि अच्छी शुरुआत के बावजूद मेजबान कीवी टीम 50 ओवर में 9 विकेट पर 260 रन ही बना पाई। पूजा ने पाकिस्तान के खिलाफ 67 रनों की पारी खेली थी। इसके अलावा न्यूजीलैंड के खिलाफ मैच में डायरेक्ट थ्रो से सूजी बेट्स को भी पवेलियन भेजा।

मोहाली में डबल धमाल का जड़ेजा को मिला ईनाम, टेस्ट रैंकिंग में सब को पछाड़ा

नई दिल्ली । टीम इंडिया के स्टार ऑलराउंडर रवींद्र जडेजा ने मोहाली टेस्ट में ऐसा कमाल किया कि अब वह दुनिया के नंबर एक टेस्ट ऑलराउंडर बन गए हैं। आईसीसी द्वारा ताजा टेस्ट रैंकिंग जारी की गई है, जिसमें रवींद्र जडेजा टॉप पर हैं। ऑलराउंडर की टेस्ट रैंकिंग में रवींद्र जडेजा की 406 रेटिंग हो गई है।

मोहाली के टेस्ट मैच में रवींद्र जडेजा ने पहली पारी में नाबाद 175 रनों की पारी खेली थी, इसके अलावा उन्होंने मैच में 9 विकेट भी झटके थे। मैच से पहले रवींद्र जडेजा रैंकिंग में नंबर-3 पर थे। मोहाली में खेली गई इस पारी के बाद ही रवींद्र जडेजा को मौजूदा वक्त का बेस्ट ऑलराउंडर बताया जा रहा था और अब रैंकिंग में इसका असर भी दिखने लगा है।

रवींद्र जडेजा इससे पहले भी ऑलराउंडर की रैंकिंग में नंबर-1 रह चुके हैं। साल 2017 में रवींद्र जडेजा सबसे पहले ऑलराउंडर रैंकिंग में टॉप पर पहुंचे थे, तब उनके 438 प्वाइंट थे।

आईसीसी द्वारा जो ताजा रैंकिंग जारी की गई है, उसमें टेस्ट रैंकिंग में रवींद्र जडेजा के अलावा रविचंद्रन अश्विन टॉप 3 में हैं। अश्विन को एक पायदान का घाटा हुआ है, वह सीरीज़ से पहले नंबर दो पर थे। टॉप तीन में अब रवींद्र जडेजा नंबर एक, जेसन होल्डर नंबर दो और रविचंद्रन अश्विन नंबर तीन पर हैं।

किंग विराट कोहली ने हाल ही में अपने करियर का सौवां टेस्ट मैच खेला है। मोहाली में 45 रनों की पारी खेलने वाले विराट को टेस्ट रैंकिंग में फायदा हुआ है। विराट कोहली बल्लेबाजों की टेस्ट रैंकिंग में दो पायदान चढ़े हैं, वह अब पांचवें नंबर पर हैं। उनके बाद छठे नंबर पर टीम इंडिया के नए टेस्ट कप्तान रोहित शर्मा का नंबर है। टॉप 10 में इस वक्त तीन भारतीय बल्लेबाज शामिल हैं, 10वें नंबर पर ऋषभ पंत भी मौजूद हैं।

अगर बॉलर्स की रैंकिंग को देखें, तो भारत के दो गेंदबाज इस वक्त टॉप 10 में बने हुए हैं। इनमें रविचंद्रन अश्विन नंबर दो और जसप्रीत बुमराह नंबर 10 के बॉलर बने हुए हैं। गेंदबाजों की टेस्ट रैंकिंग में ऑस्ट्रेलिया के कप्तान पैट कमिंस ही नंबर-वन हैं।

झूलन गोस्वामी ने की वर्ल्ड रिकॉर्ड की बराबरी

न्यूजीलैंड के खिलाफ किया कमाल

नई दिल्ली । भारत और न्यूजीलैंड के बीच हेमिल्टन में जारी आईसीसी महिला वर्ल्ड कप के 8वें मुकाबले में टीम इंडिया की चकदा एक्सप्रेस झूलन गोस्वामी ने वर्ल्ड रिकॉर्ड की बराबरी कर ली है। न्यूजीलैंड ने पहले बल्लेबाजी करते हुए निर्धारित 50 ओवर में 9 विकेट के नुकसान पर 260 रन बनाए। इस दौरान झूलन ने केटी मार्टिन को 41 के निजी स्कोर पर बोल्ड कर वर्ल्ड रिकॉर्ड की बराबरी की। वह अब आईसीसी महिला वर्ल्ड कप में सबसे ज्यादा विकेट लेने वाली गेंदबाजो की सूची में ऑस्ट्रेलिया की लिन फुलस्टन के साथ पहुंच गई है। महिला वर्ल्ड कप में अभी तक सबसे ज्यादा विकेट लेने का रिकॉर्ड ऑस्ट्रेलिया की पूर्व खिलाड़ी लिन फुलस्टन के नाम था। लिन ने 1982 से 1988 के बीच वर्ल्ड कप में कुल 39 विकेट लिए। झूलन ने इस मैच में मार्टिन के रूप में अपना 39वां शिकार किया। गोस्वामी 12 मार्च को वेस्टइंडीज के खिलाफ होने वाले मुकाबले में यह रिकॉर्ड अपने नाम कर लेगी।बात मुकाबले की करें तो भारत ने टॉस जीतकर गेंदबाजी का फैसला लिया। पहले बल्लेबाजी करने उतरी न्यूजीलैंड की टीम को सूजी बेट्स के रूप में पहला झटका लगा। पूजा वस्त्राकर ने शानदार थ्रो कर सूजी को 5 के निजी स्कोर पर रन आउट कर पवेलियन का रास्ता दिखाया। इसके बाद सोफी डिवाइन (35), अमेलिया केर (50) और एमी सैटरथवेट (75) की शानदार पारियों के दम पर भारत के सामने 261 रनों का लक्ष्य रखा है।

सचिन, धोनी, कोहली के क्लब में शामिल होंगे रोहित शर्मा, बेंगलुरु में खेलेंगे 400वां इंटरनेशनल मैच

नई दिल्ली। भारत और श्रीलंका के बीच दो टेस्ट मैच की सीरीज का दूसरा और आखिरी मुकाबला 12 मार्च को बेंगलुरु में खेला जाना है। यह मैच भारतीय कप्तान रोहित शर्मा के लिए खास रहने वाला है। दूधिया रोशनी में पिंक बॉल से खेले जाने वाला यह टेस्ट मैच रोहित के करियर का 400वां इंटरनेशनल मैच होगा। इसी के साथ वह सचिन तेंदुलकर, महेंद्र सिंह धोनी और विराट कोहली जैसे दिग्गज खिलाड़ियों के खास क्लब में शामिल हो जाएंगे। श्रीलंका के खिलाफ दूसरे टेस्ट मैच में मैदान पर उतरते ही रोहित अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में अपने 400 मैच पूरे कर लेंगे और वह ऐसा करने वाले 9वें भारतीय खिलाड़ी बन जाएंगे। भारत के लिए सबसे ज्यादा इंटरनेशनल मैच खेलने वाले खिलाड़ियों की बात करें तो इस सूची में सचिन तेंदुलकर 664 मैचों के साथ टॉप पर हैं। इसके बाद महेंद्र सिंह धोन ने 538,राहुल द्रविड़ 509,विराट कोहली 457, मोहम्म अजहरुद्दीन 433, सौरव गांगुली 424, अनिल कुंबले 403 और युवराज सिंह ने 402 मैच खेले हैं।

एक नजर रोहित शर्मा के करियर पर डालें तो उन्होंने अभी तक 44 टेस्ट, 230 वनडे और 125 टी20 मैच खेले हैं जिसमें उन्होंने क्रमश: 3076, 9283 और 3313 रन बनाए हैं। रोहित शर्मा के नाम वनडे क्रिकेट में तीन दोहरे शतक लगाने का रिकॉर्ड दर्ज है।

भारत ने श्रीलंका को मोहाली में खेले गए पहले टेस्ट में पारी और 222 रनों के बड़े अंतर से मात दी थी। इसी के साथ टीम इंडिया ने सीरीज में 1-0 की बढ़त बना ली है। रोहित एंड कंपनी की नजरें अब बेंगलुरु टेस्ट में श्रीलंका को मात सूपड़ा साफ करने पर होगी। अगर भारत ऐसा करने में कामयाब रहता है तो वह वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप की प्वॉइंट्स टेबल में अपनी स्थिति सुधार सकता है। फिलहाल भारत 5वें स्थान पर है।

अमिताभ के बाद अब आमिर के साथ फिल्म लेकर आने वाले हैं नागराज मंजुले

निर्देशक नागराज मंजुले इन दिनों खूब चर्चा में हैं। दरअसल, हाल ही में उनकी फिल्म झुंड रिलीज हुई है, जिसे चारों ओर से खूब सराहना मिली रही है। दूसरी तरफ फिल्म में अहम भूमिका निभा रहे अमिताभ बच्चन भी अपने अभिनय को लेकर मिली तारीफों से गदगद हैं। खैर, अब जो खबर आ रही है, उससे बेशक मंजुले के प्रशंसक खुशी से झूम उठेंगे। दरअसल, अब वह आमिर खान के साथ पारी खेलने वाले हैं।

नागराज मंजुले ने कहा, आमिर मेरी पहली ही फिल्म से मेरे काम को पसंद कर रहे हैं। वह शुरुआत से ही मेरे प्रशंसक रहे हैं। मेरी फिल्मों की तारीफ करते रहे हैं। आमिर ने मेरी फिल्म फैंड्री देखने की भी इच्छा जाहिर की थी। हमने साथ में यह फिल्म देखी थी। उन्होंने कहा, मुझे तो विश्वास नहीं हो रहा था। उनका दिल बहुत बड़ा है। वह नए निर्देशकों को बुलाते हैं, उनकी फिल्में देखते हैं और उनकी सराहना करते हैं।

मंजुले ने कहा, आमिर ने झुंड रिलीज से पहले ही देख ली थी। उनकी आंखों में आंसू थे। उन्होंने इसके लिए निर्माताओं के साथ-साथ मेरे साथ भी वक्त बिताया। मैं जब भी कुछ नया बनाता हूं, सबसे पहले आमिर को ही फोन करता हूं। उन्होंने कहा, मैं आमिर से फिल्म के विषय पर चर्चा करता हूं। वह मुझे अपने सुझाव देते हैं। उनकी हर बात को मैं बड़ी गहराई से सुनता और समझता हूं। उनकी राय मेरे लिए महत्वपूर्ण है।

सालार में हुई पृथ्वीराज सुकुमारन की एंट्री

बाहुबली और साहो सरीखी फिल्में देने वाले अभिनेता प्रभास इन दिनों अपनी आगामी प्रदर्शित होने वाली फिल्म राधेश्याम के प्रमोशन में व्यस्त हैं। राधाकृष्ण कुमार के निर्देशन में बनी उनकी यह फिल्म आगामी शुक्रवार 11 मार्च को सिनेमाघरों में प्रदर्शित होने जा रही है। यह उनकी 4थी पैन इंडिया फिल्म है इससे पहले वे बाहुबली, बाहुबली-2 और साहो में नजर आ चुके हैं। राधेश्याम के साथ-साथ प्रभास इन दिनों केजीएफ के निर्देशक प्रशांत नील की सालार को लेकर भी चर्चाओं में है। इस फिल्म के बारे में अभी से कहा जा रहा है कि यह निर्देशक प्रशांत नील की एक और केजीएफ साबित होगी।

सालार को लेकर गलियारों में बहती हवाओं ने एक और समाचार दिया है। बहती हवाओं का कहना है कि प्रशांत नील ने अपनी इस मेगा बजट फिल्म में मलयालय फिल्मों के सुप्रसिद्ध अभिनेता पृथ्वीराज सुकुमारन को भी शामिल कर लिया है।

बनाना हो कुछ हेल्दी तो बनाएं 'पेरी-पेरी पास्ता'

सामग्री :

पेरी-पेरी मसाले के लिए- 3 टेबलस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टीस्पून काला नमक, 1/4 टीस्पून दालचीनी पाउडर, 2 टीस्पून लहसुन पाउडर, 1/4 टीस्पून अदरक पाउडर, 1 टीस्पून ऑरगेनो, 1 टीस्पून शुगर पाउडर, 1/2 टीस्पून नमक

पास्ता के लिए सामग्री- 1 टेबलस्पून ऑलिव ऑयल, 1 टेबलस्पून लहसुन बारीक कटा, 1 कप तीनों तरह की शिमला मिर्च, 1/2 कप स्वीट कॉर्न, स्वादानुसार नमक- लाल मिर्च पाउडर, 1 टीस्पून ऑरगेनो, 1 टीस्पून चिली फ्लेक्स, 1 टीस्पून नींबू का रस, 3 टेबलस्पून मक्खन, 3 टेबलस्पून मैदा, 600 एमएल दूध, 1.5 कप उबला हुआ पास्ता, स्वादानुसार नमक और काली मिर्च पाउडर, 30 ग्राम प्रोसेस्ड चीज़, 3 टेबलस्पून टमैटो केचअप

विधि :

- एक बोल में पेरी-पेरी की सारी सामग्री मिलाकर मसाला तैयार करें। इसके बाद एक पैन में ऑलिव ऑयल डालें और उसमें लहसुन भूनें। 1-2 सेकेंड बाद उसमें शिमला मिर्च और कॉर्न डालें। इसके बाद नमक- लाल मिर्च पाउडर, ऑरगेनो और चिली फ्लेक्स डालें। 2-3 मिनट बाद नींबू का रस मिलाएं। अब किसी दूसरे पैन में मक्खन पिघलाकर मैदा भूनें। 2 मिनट बाद इसमें थोड़ा-थोड़ा दूध डालकर क्रीमी-थिक सॉस तैयार करें। सॉस जब गाढ़ी होने लगे तो उसमें नमक, काली मिर्च और पेरी-पेरी मसाला मिक्स मसाले में से 2 टेबलस्पून मिलाएं. मसाला 1-2 मिनट भूनने के बाद पहले भूनी हुई सब्जियां और बॉयल्ड पास्ता डालें। फिर प्रोसेस्ड चीज़ और टमैटो कैचअप मिक्स करें। स्वादिष्ट पेरी-पेरी पास्ता तैयार है।

नोट- आप चाहें तो बचे हुए पेरी-पेरी मसाले को एक जार में भरकर फ्रिज में स्टोर कर सकती हैं।

शब्द सामर्थ्य- 9

बाएं से दाएं

1. याद, स्मरण 3. अग्नि, आग, पवित्र करने वाला 6. गौ जाति का नर 8. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 10. मुस्कुराहट, तबस्सुम 11. खारा, नमक के स्वाद जैसा 14. मुख्यभाग, निचोड़ 16. पिंडली व एड़ी के बीच की दोनों ओर उभरी हड्डी, गुल्फ 18. अद्भूत, विचित्र 21. सम्राट, बादशाह, नरेश 22. कृति, निर्माण करना, बनाना 23. बड़ी थाली 24. समूह, दल 26. एहसानमंद, कृतज्ञ 27. ध्वनि, सदा 28. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर।

ऊपर से नीचे

2. अपमान, अनादर, अवज्ञा 3. जल, नीर, अम्बु 4. वाणी, वादा, कथन 4. कर्म शब्द का अपभ्रंश, भाग्य 7. लकड़ी का घूमने वाला एक गोल खिलौना, बिजली का बल्ब 9. लोग, प्रजा 10. यात्री, राही, पथिक 12. कीड़ा 13. चोचला, अदा 15. दंड 17. अवैध, अनुचित 18. जो आधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो 19. जैसा होना चाहिए ठीक वैसा, सत्यपरक, वाजिब 20. ताकत, शक्ति 24. प्रश्न, समस्या 25. घटना, घटना का वर्णन 26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी 27. पानी, चमक।

1	2		3	4	5		6	7
	8	9						
10				11		12	13	
14			15			16		17
		18		19	20		21	
22				23				
						24	25	
26					27			
					28			

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 008 का हल

टे	ढ़ा	मे	ढ़ा		म	हा	र	त
क		ह					ज	न
	जा	न	की		क	म	नी	य
		त	म	क	ना			
म			त	ह	त		दा	ब
सी	मा			ला		स	न	द
हा	थ	म	ल	ना		वा		च
		द			घा	ल	मे	ल
	ब	द	ह	वा	स			न

सू-दोकू- 9

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

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.008 का हल

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

आज का राशिफल

मेष : अच्छी भावनात्मक अभिव्यक्ति से संबंधों में मधुरता बढ़ेगी। महत्वपूर्ण घरेलू दायित्वों की पूर्ति हेतु मन केंद्रित होगा। ग्रहों की अनुकूलता प्रगति के अच्छे अवसर प्रदान करेगी। जीवन साथी का स्नेह मिलेगा।

बृषभ : कुछ व्यावसायिक चिंताओं को लेकर मन परेशान रहेगा। जीविका क्षेत्र में ब्यस्तता बढ़ेगी। असीम प्रतिभाओं के बावजूद भी हीन भाव अवसरों का लाभ उठानेन में अक्षम होगा। अत: इस स्वभाव को सुधारें।

मिथुन : संतान संबंधी दायित्वों की पूर्ति के लिए मन केंद्रित होगा। किसी सहकर्मी के खराब व्यवहार से कष्ट संभव। कुछ नये उत्साह व कार्य क्षमता की अनुभूति करेंगे। मांगलिक प्रयासों में तीव्रता आएगी।

कर्क : कल्पनाएं व आकांक्षाएं सार्थकता हेतु उद्वेलित करेंगी। भौतिक आकांक्षाएं मन को उद्वेलित करेंगी। जीविका क्षेत्र में नये आयाम उत्साहित करेंगे। परिवार में कुछ भावनात्मक अपेक्षाएं कष्टकारी होंगी।

सिंह : सुंदर अभिलाषा मन में प्रसन्नता लाएंगी। कार्यक्षेत्र में अनवरत् ब्यस्तता रहेगी। महत्वपूर्ण कार्यों की पूर्ति में आलस्य न करें। नये कार्यों के क्रियान्वयन हेतु प्रयत्न तीव्र होगा। घर में खुशहाली रहेगी।

कन्या : कुछ महत्वपूर्ण जिम्मेदारियों को लेकर मन चिंतित होगा। नये संबंधों के सहयोग से आर्थिक कठिनाइयां दूर होंगी। पुरानी बातों का भूलने का प्रयास करें। शिक्षा में चल रहे प्रयास सार्थक होंगें।

तुला : पुरानी घटनाओं के स्मरण से मन को कष्ट संभव। ग्रहों की अनुकूलता लाभप्रद होगी। कल्पनाओं में जीना छोड़ भौतिक जगत के अनुकूल चलने का प्रयत्न करें। पारिवारिक दायित्वों की पूर्ति में व्यय संभव।

वृश्चिक : काफी दिनों से प्रयासरत कोई महत्वपूर्ण कार्य हल होने से मन प्रसन्न होगा। किसी पुराने संबंधी से आकस्मिक भेंट संभव। भौतिक सुख-साधनों की ओर मन आकर्षित होगा।

धनु : कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मन दुविधाग्रस्त होगा। विभागीय परिवर्तन से कुछ दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है। दूसरों की आलोचना छोड़ स्वयं को रचनात्मक दिशा में सक्रिय करें।

मकर : सगे-संबंधों में कुछ भावनात्मक अपेक्षाएं कष्टप्रद होंगी। योजनाओं के फलीभूत होने से मन प्रसन्न होगा। किसी नई दिशा में सकारात्मक सोच से सफलता के आसार बढ़ेंगे। संबंधों में कटु वचनों का प्रयोग न करें।

कुंभ : समस्याओं के समाधान से उत्साहित होंगे। ग्रहों की अनुकूलता से अवरोधित कार्य हल होने के आसार बनेंगे। दूसरों की आलोचना करने से पूर्व स्वयं का आंकलन करें। रोजगार में लाभकारी अवसर मिलेंगे।

मीन : अपने लक्ष्य व कार्यक्षेत्र में एकाग्रतापूर्ण संलग्नता जरूरी है। नैतिक-अनैतिक आदि के बारे में सोचने वाला मन भौतिक परिवेश के साथ तालमेल बिठाने में असमर्थ होगा। किसी महत्वपूर्ण कार्य की पूर्ति होगी।