संपादकीय

टूट रही है बिरादरी

पिछले हफ्ते पाकिस्तान में हुए एक आतंकवादी हमले के बाद पाकिस्तानी सेना ने आतंकवादी गुटों पर कार्रवाई की थी। उसके बाद तालिबान ने आरोप लगाया कि इस दौरान पाकिस्तान के सैनिक अफगान क्षेत्र में चले गए। तालिबान ने चेतावनी दी है कि ऐसी कार्रवाइयों को वह बर्दाश्त नहीं करेगा।

पाकिस्तान और अफगानिस्तान के बीच टकराव अब खुल कर सामने आ गया है। यह न सिर्फ पाकिस्तान के लिए एक सैनिक चुनौती है, बल्कि उसके लिए एक बड़ी रणनीतिक समस्या भी है। जिस तालिबान को उसका समर्थक समझा जाता था, वही अब खुल कर उसे चुनौती दे रहा है। दोनों देशों में टकराव के पहले लक्षण कई महीने पहले उभरे थे। लेकिन अब उनके बीच दुश्मनों जैसी भाषा बोली जा रही है। पिछले हफ्ते पाकिस्तान में हुए एक आतंकवादी हमले के बाद पाकिस्तानी सेना ने आतंकवादी गुटों पर कार्रवाई की थी। उसके बाद तालिबान ने आरोप लगाया कि इस दौरान पाकिस्तान के सैनिक सीमा पार कर अफगानिस्तान के क्षेत्र में चले गए। तालिबान ने चेतावनी दी थी कि ऐसी कार्रवाइयों को वह बर्दाश्त नहीं करेगा। इसके जवाब में पाकिस्तान ने उसी लहजे में बयान जारी किया है। उसने तालिबान से कहा है कि वह पाक-अफगान सीमा से जुड़े इलाकों को सुरक्षित बनाए और आतंकवादी गुटों पर कार्रवाई करे। बीते 14 अप्रैल को पाकिस्तान के उत्तर वजीरीस्तान जिले में सुरक्षा बलों पर हमला हुआ था। उसमें पाकिस्तान के सात सैनिक मारे गए। इसी घटना के बाद दोनों देशों के रिश्ते में टकराव बढ़ा है। पाकिस्तान के एक बयान में कहा गया- 'अफगानिस्तान की संप्रभु सरकार को दोनों बिरादरना देशों में शांति और प्रगति के लिए ऐसे कदम उठाने चाहिए।' इसमें सीमा पार से पाकिस्तानी सुरक्षा बलों पर हो रहे हमलों की कड़ी निंदा की गई।

यह दो टूक कहा गया कि आतंकवादी पाकिस्तान के अंदर हमले करने के लिए निर्भय हो कर अफगानिस्तान की जमीन का इस्तेमाल कर रहे हैं। पाकिस्तान के सामने ये चुनौती उस समय खड़ी हुई है, जब देश में नई सरकार बनी है। उधर अविश्वास प्रस्ताव के जरिए प्रधानमंत्री पद से हटाए गए इमरान खान के समर्थक लगातार सेना पर निशाना साध रहे हैं। इस आलोचना से पाकिस्तान की सेना परेशान है। बीते रविवार को सेना की तरफ से सेनाध्यक्ष जनरल कमर बाजवा का एक बयान जारी किया गया। इसमें जनरल बाजवा ने कहा कि सेना को लेकर लगाई जा रही अटकलों और फैलाई जा रही अफवाहों का तुरंत मुकाबला करने की जरूरत है। जनरल बाजवा ने चेतावनी दी है कि सेना के खिलाफ दुष्प्रचार से देश की साख के लिए खतरा पैदा हो रहा है। इसी समय पड़ोसी देश में भी खुलेआम पाकिस्तान को ललकार रहा है।

खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स से अंतरराष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी तैयार करने में मदद मिलेगी : अनुराग ठाकुर

नई दिल्ली। केंद्रीय खेल मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर ने कहा है कि खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स (केआईयूजी) से अंतरराष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी तैयार करने में मदद मिलेगी। ठाकुर कर्नाटक में आयोजित होने वाले खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स के बारे में संवाददाताओं को जानकारी दे रहे थे।

बातचीत के दौरान खेल विभाग की सचिव सुजाता चतुर्वेदी, भारतीय खेल प्राधिकरण के महानिदेशक संदीप प्रधान और मंत्रालय के अन्य वरिष्ठ अधिकारी भी उपस्थित थे। विश्वविद्यालय खेल प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की दृष्टिकोण के अनुरुप हैं, जिन्होंने खेलों के पहले आयोजन में प्रतिभागियों को संबोधित किया था और ओलंपिक सहित प्रमुख अंतरराष्ट्रीय टूर्नामेंटों में भारत का प्रतिनिधित्व करने वाले एथलीटों के एक ठोस आधार के रूप में विश्वविद्यालय खेलों के महत्व के बारे में बताया था।

ठाकुर ने कहा कि केआईयूजी 2021 खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स का दूसरा आयोजन है, जो बेंगलुरू में संपन्न होगा और जैन मान्य विश्वविद्यालय इन खेलों का मेजबान विश्वविद्यालय होगा। यह प्रतियोगिता कर्नाटक सरकार द्वारा भारत सरकार के युवा कार्य एवं खेल मंत्रालय के सहयोग से 24 अप्रैल से 3 मई, 2022 तक आयोजित की जाएगी। उन्होंने कहा, केआईयूजी 2021 में लगभग 190 विश्वविद्यालयों के 3879 से अधिक प्रतिभागी भाग लेंगे, जो 20 क्षेत्रों में और 257 स्वर्ण पदकों के लिए संघर्ष करेंगे, जिसमें मल्लखंब और योगासन जैसे स्वदेशी खेल शामिल हैं।

केंद्रीय मंत्री ने कहा कि इन खेलों में कई चीजें पहली बार शामिल की जा रही हैं, जिनमें यह पहला खेलो इंडिया ग्रीन गेम्स भी एक है। खेलों में रिसाइकिल करने योग्य सामग्री होगी और यह सुनिश्चित किया जा रहा है कि यह एक अपशिष्ट-मुक्त खेल होगा। इसके अलावा, खेलों के लिए अपनी तरह का पहला मोबाइल एप्लिकेशन भी विकसित किया गया है जिसमें खेलों के बारे में सभी आवश्यक जानकारी होगी, जिसका उपयोग एक एथलीट गेम्स से पहले और गेम्स के दौरान कर सकता है, इस प्रकार प्रतिभागियों को डिजिटल इंडिया के दृष्टिकोण से युक्त सुविधा प्रदान की जा रही है।

श्रीहरि नटराज और दुती चंद सहित कई ओलंपियन सहित प्रशिक्षण प्रदान करने वाले कई एथलीट भी इन खेलों में भाग लेंगे।

खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स विश्वविद्यालय स्तर के खिलाडिय़ों का सबसे बड़ा मंच है और इसका उद्देश्य विश्वविद्यालय के छात्रों को अपनी प्रतिभा दिखाने और विभिन्न खेलों के लिए राष्ट्रीय टीम चयनकर्ताओं का ध्यान आकर्षित करने के लिए एक राष्ट्रीय स्तर का लॉन्च पैड प्रदान करना है।

खेलों का सीधा प्रसारण डीडी और सोनी 6 पर सोनी ओटीटी प्लेटफॉर्म सोनी लिव के साथ-साथ आकाशवाणी, प्रसार भारती, खेलो इंडिया सहित अन्य कई सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर किया जाएगा।

14 साल की उन्नति सीनियर भारतीय बैडमिंटन टीम में हुई शामिल

नई दिल्ली। 14 साल की उन्नति हुड्डा ने राष्ट्रमण्डल और एशियाई खेलों तथा थॉमस और उबेर कप के लिए चुनी गयी सीनियर भारतीय टीम में जगह बनायी है।

चयन ट्रायल में 120 खिलाड़ी उतरे जिनमें से 40 खिलाडिय़ों ने कोर ग्रुप में जगह बनायी है। भारतीय बैडमिंटन संघ ने आगामी थॉमस और उबेर कप तथा राष्ट्रमंडल और एशियाई खेलों के लिए गुरूवार को भारतीय टीमों की घोषणा की।

राष्ट्रमंडल खेलों की पुरुष टीम में लक्ष्य सेन, किदाम्बी श्रीकांत, सात्विकसैराज रेंकीरेड्डी, चिराग शेट्टी और बी सुमित कुमार तथा महिला टीम में पीवी सिंधू, आकर्षि कश्यप, ट्रेसा जॉली, गायत्री पी और अश्विनी पोनप्पा शामिल हैं।

सुमित रेड्डी और पोनप्पा ने मिश्रित युगल में शीर्ष स्थान पर रहने के बाद राष्ट्रमंडल खेलों के लिए भारतीय पुरुष और महिला टीम में जगह बना ली।

हरियाणा के रोहतक के 14 वर्षीया उन्नति एशियाई खेलों के साथ साथ महिलाओं के उबेर के लिए भी भारतीय टीम में जगह बना ली। एशियाई खेलों के लिए टीम में जगह बनाने वाली उन्नति सबसे युवा भारतीय खिलाड़ी हैं। उन्नति पहले स्थान पर रही कश्यप और दूसरे स्थान पर रही अश्मिता चालिहा के बाद तीसरे स्थान पर रहीं।

एशियाई खेलों और उबेर कप के लिए 10 सदस्यीय महिला टीम में सिंधू,कश्यप, चालिहा , उन्नति हुडा और तीन युगल जोडिय़ां ट्रेसा जॉली-गायत्री, अश्विनी पोनप्पा-एन सिक्की रेड्डी तथा तनीषा क्रिस्टो-श्रुति मिश्रा शामिल हैं।

टी-20 प्रारूप क्रूर साबित हो सकता है : सचिन

मुंबई । मुंबई इंडियंस के पूर्व कप्तान सचिन तेंदुलकर मेंटॉर के तौर पर टीम के डगआउट में मौजूद रहते हैं। सचिन ने कहा कि पांच खिताब जीतने के बाद मुंबई से उम्मीदें बहुत रहती हैं और इससे हमेशा रोहित शर्मा की टीम पर दबाव रहता है।

तेंदुलकर ने स्टार स्पोर्ट्स के साथ मैच के दौरान बातचीत में कहा, चलिए पहले यह समझते हैं कि इस प्रारूप में कोई भी ऐसी टीम नहीं है जिसने इस सीजऩ मुंबई की तरह अनुभव नहीं किया हो। यह प्रारूप क्रूर साबित हो सकता है। अगर अहम मूमेंट आपके हक़ में नहीं जाते हैं तो आप दो या तीन रन या आखिऱी गेंद पर मैच हार सकते हो।

सचिन ने कहा,ऐसी कम रनों की हार से बचने के लिए ही हमें इन मूमेंट को जीतना होगा, यही वह अहम लम्हें हैं जो हमें जीतने होंगे। मैं एक और प्वाइंट साफ़ करना चाहता हूं इस चुनौतीपूर्ण सीजऩ में लडक़े जाते हैं और अभ्यास सत्रों में कड़ी मेहनत करते हैं। यह युवा टीम है और उन्हें व्यवस्थित होने में समय लग सकता है, लेकिन यह वह समय हैं जब आपको एक टीम की तरह से एकजुट होना होगा और निष्कर्ष निकालना होगा।

रोहित और बुमराह बने विजडन क्रिकेटर ऑफ द ईयर

लंदन। भारतीय कप्तान रोहित शर्मा और तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह को विजडन क्रिकेटर ऑफ द ईयर चुना गया है। उनके साथ डेवोन कॉन्वे, डेन वान निकर्क और ओली रॉबिन्सन को भी विजडन अवार्ड के लिए चुना गया है । बोहित और बुमराह ने इंग्लैंड के पिछले दौरे में क्रमश: बल्लेबाजी और गेंदबाजी औसत में टॉप किया था । यह सीरीज भारत के 2-1 से आगे रहते एक मैच पहले कोविड 19 के खतरे के मद्देनजर समाप्त हो गयी थी। बचा हुआ एक टेस्ट जुलाई में खेला जाना है।

प्रतिष्ठित क्रिकेट पत्रिका विजड़न ने साल 2021 के लिए पांच सर्वश्रेष्ठ क्रिकेटरों की घोषणा की है। विजड़न के संपादक लॉरेंस बूथ ने यह सूची जारी करते हुए कहा, इंग्लैंड की गर्मियों में भारत ने दो टेस्ट मैच जीते। भारत की ओर से जसप्रीत बुमराह इसकी प्रमुख वजह थे। उन्होंने लॉर्ड्स टेस्ट के अंतिम दिन एक ही सत्र में तीन विकेट लिए और फिर ओवल टेस्ट में भी ऑली पोप और जॉनी बेयरस्टो का लगातार ओवरों में विकेट लेकर अपनी टीम की जीत सुनिश्चित की। ट्रेंटब्रिज़ में अगर आखिऱी दिन बारिश नहीं होती तो उस मैच में भी भारत जीत सकता था। उस मैच में भी बुमराह ने नौ विकेट लिए थे। कुल मिलाकर उन्होंने चार टेस्ट में 20 के शानदार औसत से 18 विकेट लिए और निचले क्रम में आकर अप्रत्याशित ढंग से रन भी बनाए। बूथ ने कहा, टेस्ट सीरीज़ में भारत 2-1 से आगे है, तो इसकी एक और प्रमुख वज़ह रोहित शर्मा भी हैं। उन्होंने लॉर्ड्स की कठिन परिस्थितियों में 83 रन बनाए, जबकि ओवल में उन्होंने 127 रन की शतकीय पारी खेल अपनी टीम को पहली पारी के कम स्कोर से उबारा। उन्होंने 52 की औसत से सीरीज़ में 368 रन बनाए, जो कि सर्वाधिक था।

विजड़न ने इंग्लैंड के निवर्तमान टेस्ट कप्तान जो रुट को साल 2021 का सर्वश्रेष्ठ क्रिकेटर चुना है। रुट ने पिछले साल 15 टेस्ट में 61 की औसत से 1708 रन बनाए थे।

चीन की 2022 में कोयले के उत्पादन में 30 करोड़ टन वृद्धि करने की है योजना

बीजिंग । चीन के प्रधानमंत्री ली च्ंगि ने कहा कि उनका देश ऊर्जा की बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए इस वर्ष कोयला के उत्पादन में 30 करोड़ टन की वृद्धि करेगा। उन्होंने कहा कि सरकार की योजना पुराने कोयला बिजली संयंत्रों का नवीनीकरण करने और कोयले के प्रयोग में पर्यावरण के अनुकूल दृष्टिकोण को प्रोत्साहित करना है। श्री ली ने बुधवार को कहा, ऊर्जा एक महत्वपूर्ण विषय है। हमें भविष्य को लेकर योजना बनाते हुए तैयार रहना चाहिए और ऊर्जा सुरक्षा सुनिश्चित करने में आत्मनिर्भर बनना चाहिए। श्री ली ने कहा, वर्ष 2022 में

चीन कोयला उत्पादन को 30 करोड़ टन तक बढ़ाने के लिए तैयार है, इसके साथ ही नयी ऊर्जा परियोजनाओं को भी शुरू किया जाएगा। हमें गुणवत्तापूर्ण कोयले की उत्पादन क्षमता को पूरी तरह से शुरू चाहिए और देश भर के सरकारी विभागों को इसमें पूरा सहयोग देना चाहिए।

उन्होंने कहा कि पर्यावरण को नुकसान पहुंचा रहे कार्बन उत्सर्जन को कम करने के लिए इस वर्ष 22 करोड़ किलोवाट से अधिक उत्पादन क्षमता वाले कोयला बिजली संयंत्रों का नवीनीकरण करने की योजना है। पिछली गर्मी में कोयले की कमी और प्राकृतिक गैस के बढ़ते हुए दामों के चलते कई चीनी प्रांत विशेष रूप से देश के पूर्वोत्तर में स्थित क्षेत्रों में बिजली और गैस की आपूर्ति में परेशानी आयी थी। इसने कार्बन डाइऑक्साइड के उत्सर्जन व कोयले के उपयोग को कम करने और हरित अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देने की चीन की प्रतिबद्धता को चुनौती दी। उल्लेखनीय है कि अप्रैल, 2021 में राष्ट्रपति शी जिनपिंग ने चीन को वर्ष 2060 तक कार्बन उत्सर्जन शुद्ध रूप से शुन्य करने की योजना की पुष्टि की थी। उन्होंने वादा किया था कि चीन सख्ती के साथ 14वीं पांच वर्षीय योजना (2021-2025) में कोयले की खपत की वृद्धि को नियंत्रित करेगा और 15वीं पांच वर्षीय योजना वर्ष 2030 तक इसमें कटौती करेगा।

नेस्ले इंडिया ने 7000 किसानों के साथ किया करार

गुरुग्राम । नेस्ले इंडिया ने डेयरी क्षेत्र से संबंधित 7,000 किसानों के साथ साझेदारी की है। इसमें कंपनी आंतों के किण्वन को कम, चारा प्रबंधन और खाद प्रबंधन में सुधार के माध्यम से पर्यावरण के अनुकूल प्रथाओं को अपनाने में मदद करेगी। विश्व पृथ्वी दिवस की पूर्व संध्या पर नेस्ले इंडिया ने एक बयान में कहा, कंपनी ने पिछले 15 वर्षों में हर टन उत्पादन के लिए ऊर्जा के उपयोग में लगभग 43 प्रतिशत, पानी के उपयोग में लगभग 52 प्रतिशत, अपशिष्ट जल के उत्पादन में लगभग 67 प्रतिशत और विशिष्ट प्रत्यक्ष जीएचजी उत्सर्जन में 57 प्रतिशत की कमी की है।

यह साझेदारी किसानों को पर्यावरण के अनुकूल कृषि तरीकों में प्रशिक्षण देने पर ध्यान केंद्रित करेगी, जिससे उन्हें सुरक्षित और उच्च गुणवत्ता वाले कच्चे माल का उत्पादन करने में मदद मिलेगी।

डेयरी किसानों के अलावा नेस्ले मसाला और कॉफी किसानों के साथ मिलकर काम कर रही है, जिससे उन्हें स्थायी रूप से साधन मिल सकें।

कंपनी के कॉफी किसानों के

साथ की गयी साझेदारी के प्रभावी परिणाम सामने आए हैं। इससे 23 प्रतिशत पानी के इस्तेमाल में कमी आयी है जबकि पैदावार 18 प्रतिशत तक बढ़ी है।

कंपनी अपने सभी ब्रांडों में प्लास्टिक के इस्तेमाल की बारीकि से जांच कर रही है, जो कि वर्ष 2025 तक 100 प्रतिशत रिसाइकल या पुन: इस्तेमाल पैकेजिंग के प्रति उसकी प्रतिबद्धता को मजबूत करती है।

नेस्ले इंडिया के अध्यक्ष और प्रबंध निदेशक सुरेश नारायण ने कहा, प्राकृतिक और गैर-नवीकरणीय संसाधनों का सतत उपयोग हमेशा पर्यावरण के पोषण और संरक्षण के प्रति हमारी प्रतिबद्धता का हिस्सा रहा है।

उन्होंने कहा, स्थिर भविष्य को सुनिश्चित करने के लिए सामग्री की जिम्मेदार साधन प्रबंध करना आवश्यक है।

फिल्म शकुंतलम के लिए अभिनेत्री सामंथा को किया गया प्रशिक्षित

अभिनेत्री सामंथा रूथ प्रभु ने अपनी आगामी फिल्म शकुंतलम की शुरुआत से कुछ महीने पहले फिल्म में शकुंतला की भूमिका निभाने के लिए ट्रेनिंग ली है। कहा जाता है कि अभिनेता गुणशेखर द्वारा फिल्म में शकुंतला की भूमिका में फिट होने के लिए उन्हें तीन महीने तक प्रशिक्षित किया गया है।

गुणशेखर की फिल्म शकुंतलम का दर्शकों को बेसब्री से इंतजार है। निर्माता साल के अंत तक फिल्म को रिलीज करने की तैयारी कर रहे हैं।

शकुंतलम को निर्देशक गुणशेखर का ड्रीम प्रोजेक्ट कहा जा रहा है, जो महाभारत में आदि पर्व से प्रेरित है और कालिदास के अभिज्ञान शकुंतलम पर आधारित है।

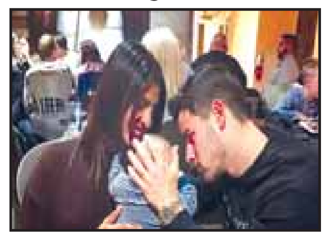
फिल्म में, सामंथा ने शकुंतला की भूमिका निभाई है और देव मोहन ने राजा दुष्यंत की भूमिका निभाई है, जबकि अभिनेता कबीर सिंह एक असुर की भूमिका में नजर आएंगे।

पुष्पा अभिनेता अल्लू अर्जुन की सबसे छोटी बेटी अल्लू अरहा शकुंतलम में राजकुमार भरत के रूप में नजर आएंगी।

दूसरी ओर, सामंथा जल्द ही एक और फिल्म में नजर आएंगी, जिसका नाम यशोदा है।

प्रियंका-निक की बेटी के नाम का हुआ खुलासा

इस साल जनवरी में सरोगेसी के जरिए अपनी बच्ची का स्वागत करने वाली प्रियंका चोपड़ा जोनास और निक जोनास ने अपनी नन्ही सी बच्ची को लेकर चुप्पी साध रखी है। हालांकि रिपोर्ट्स की मानें तो उनकी बेटी का नाम मालती मैरी चोपड़ा जोनास रखा गया है। टीएमजेड ने दंपति के बच्चे का जन्म प्रमाण पत्र देखा है और बच्ची का नाम बताया है। टीएमजेड ने उसकी डिलीवरी का समय 15 जनवरी, रात 8 बजे (पैसिफिक स्टैंडर्ड टाइम) बताया। जबकि मालती संस्कृत मूल का एक भारतीय नाम है, मैरी एक ईसाई नाम है। 2018 में शादी के बंधन में बंधने वाले



प्रियंका और निक ने सोशल मीडिया पर बच्ची के बारे में खबर साझा की थी। जनवरी में अपने इंस्टाग्राम पर, प्रियंका ने एक नोट साझा किया था, जिसमें उन्होंने लिखा था, हमें यह पुष्टि करते हुए बहुत खुशी हो रही है कि हमने सरोगेट के माध्यम से एक बच्चे का स्वागत किया है।

आज का राशिफल

मेष: आज के दिन आप बिना झंझट विश्राम कर सकेंगे। अपनी मांसपेशियों को आराम देने के लिए तैल से मालिश करें। दीर्घावधि मुनाफे के नज़रिए से स्टॉक और म्यूचुअल फ़ंड में निवेश करना फ़ायदेमंद रहेगा।

वृष: शराब से दूर रहें, क्योंकि इससे आपकी नींद में खलल पड़ेगा और आप गहरे आराम से महरूम रह सकते हैं। आर्थिक पक्ष के मजबूत होने की पूरी संभावना है। अगर आपने किसी शख्स को पैसा उधार दिया था तो आज आपको वो पैसा वापस मिलने की उम्मीद है।

मिथुन: आपका ऊर्जा-स्तर ऊंचा रहेगा। धन का आगमन आज आपको कई आर्थिक परेशानियों से दूर कर सकता है। आपके आकर्षण और व्यक्तित्व के ज़रिए आपको कुछ नए दोस्त मिलेंगे।

कर्क: आज आप ख़ुद को सुकून में और ज़िंदगी का लुत्फ़ उठाने के लिए सही मनोदशा में पाएंगे। अगर आपने किसी शख्स को पैसा उधार दिया था तो आज आपको वो पैसा वापस मिलने की उम्मीद है।

सिंह: शारीरिक व्यायाम और वजऩ घटाने की कोशिशें आपके रूप-रंग को निखारने में फ़ायदेमंद साबित होंगी। किसी करीबी रिश्तेदार की मदद से आज आप अपने करोबार में अच्छा कर सकते हैं जिससे आपको आर्थिक लाभ भी होगा।

कन्या: आज आप ऊर्जा से लबरेज़ होंगे, आप जो भी करेंगे उसे आप उससे आधे वक्त में ही कर देंगे, जितना वक्त आप अकसर लेते हैं। आर्थिक पक्ष के मजबूत होने की पूरी संभावना है।

तुला: बहुत ज़्यादा चिंता करना मानसिक शांति को बर्बाद कर सकता है। इससे बचें, क्योंकि जऱा-सी चिंता और मानसिक तनव भी शरीर पर खऱाब असर डालते हैं।

वृश्चिक: भागमभाग भरे दिन के बावजूद आपकी सेहत पूरी तरह दुरुस्त रहेगी। अटके हुए मामले और घने होंगे व ख़र्चे आपके दिमाग़ पर छा जाएंगे। जिन्हें आप चाहते हैं, उनके साथ उपहारों का लेन-देन करने के लिए अच्छा दिन है।

धनु: आज का दिन ऐसे काम करने के लिए बेहतरीन है, जिन्हें करके आप ख़ुद के बारे में अच्छा महसूस करते हैं। किसी करीबी रिश्तेदार की मदद से आज आप अपने करोबार में अच्छा कर सकते हैं जिससे आपको आर्थिक लाभ भी होगा। अपने परिवार को पर्याप्त समय दें।

मकर: जो लोग काफी वक्त से आर्थिक तंगी से गुजर रहे थे, उन्हें आज कहीं से धन प्राप्त हो सकता है, जिससे जीवन की कई परेशानियां दूर हो जाएंगी। यह वक्त इस बात को समझने का है कि ग़ुस्सा छोटा-पागलपन है और यह आपको बारी नुक़सान की तरफ़ धकेल सकता है।

कुंभ: मौज-मस्ती और मनपसंद काम करने का दिन है। बीते दिनों में जितना धन आपने आज को बेहतर बनाने के लिए इनवेस्ट किया था उसका फायदा आज आपको फायदा मिल सकता है।

मीन: कार्यक्षेत्र में वरिष्ठों का दबाव और घर में अनबन के चलते आपको तनाव का सामना करना पड़ सकता है, जो काम में आपकी एकाग्रता को भंग करेगा। आज निवेश के जो नए अवसर आएं, उनपर विचार करें।

झटपट से बनने वाली डिश है 'अंडे के कोफ्ते'

लौकी, कटहल और भी कई दूसरी सब्जियों के कोफ्ते तो आपने जरूर कभी न कभी खाए होंगे लेकिन क्या अंडे के कोफ्ते कभी ट्राय किया है? अगर नहीं तो इस विधि से बनाएं ये कोफ्ते और जीत लें सबका दिल।

सामग्री :

कोफ्ते के लिए - 5 अंडे उबालकर कद्दूकस किए हुए, 50 ग्राम पनीर कद्दूकस किया हुआ, 2-3 हरी मिर्च कटी हुई, 1/2 इंच अदरक कटा हुआ, 1 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1/3 कप कॉर्नफ्लोर, 1 अंडा फेंटा हुआ, स्वादानुसार नमक- काली मिर्च, तेल आवश्यकतानुसार

करी के लिए- 1 टेबलस्पून घी, 1 टीस्पून तेल, 1 टीस्पून जीरा, 2 छोटी इलायची, 3 मीडियम आकार के प्याज कटे हुए, 5-6 लहसुन की कली, 1 इंच अदरक का टुकड़ा लंबा कटा हुआ, 1-2 हरी मिर्च, 8-9 काजू, 3-4 मध्यम आकार के टमाटर, स्वादानुसार नमक, 200 मिली पानी

ग्रेवी के लिए- 1 टेबलस्पून घी, 1 टीस्पून तेल, 2-3 हरी मिर्च लंबी चीरी हुई, 1 इंच अदरक का टुकड़ा, 1 टेबलस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टीस्पून धनिया पाउडर, 1/4 टीस्पून हल्दी, 1 टीस्पून गरम मसाला, आधा कप फ्रेश क्रीम, 1 टेबलस्पून ताजा धनिया

विधि :

- एक बोल में कोफ्ते की सभी सामग्री अच्छी तरह मिक्स करें। इसके बाद हाथों में तेल लगाकर मिश्रण को कोफ्ते का आकार दें और उन्हें गर्म तेल में तल लें। अब दूसरी कड़ाही में करी की सामग्री में से घी-तेल गरम करें। इसमें जीरा, प्याज, छोटी इलायची भूनें। 5 मिनट बाद बाकी सारी चीज़ें मिलाकर 10 मिनट पका लें। मिश्रण ठंडा होने पर पीसकर मसाला छानें। अब दूसरे पैन में ग्रेवी के लिए घी-तेल गर्म करें। उसमें अदरक, हरी मिर्च, लाल मिर्च, धनिया पाउडर और हल्दी मिलाएं। मसाले अच्छी तरह मिलने पर दो चम्मच पानी डालें और पहले छाना हुआ मसाला मिलाएं। आधा मिनट बाद कोफ्ते डालकर एक उबाल दें। हरा धनिया, गरम मसाला डालकर सर्व करें।

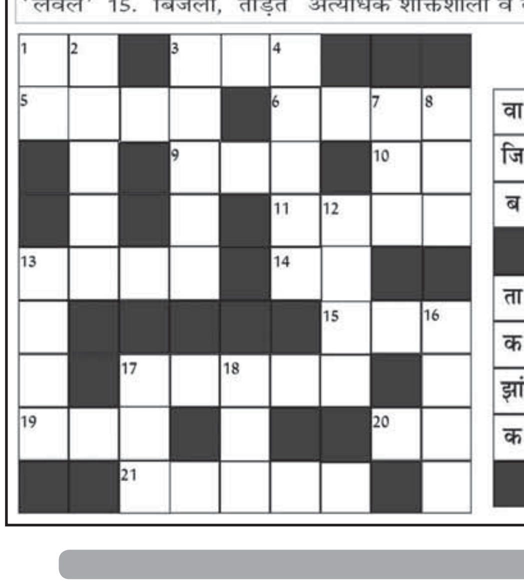
शब्द सामर्थ्य- 50

बाएं से दाएं

1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे

1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 049 का हल

वा	स्ता			सि	स	की		
जि		ल	प	ट		मा	चि	स
ब	द	ला		क			ल	
		ट		नी	ल	क	म	ल
ता	ली		का		की			हू
क		स	रो	का	र			लु
झां		ज	बा	न		म	सी	हा
क	च	ना	र		भा	र्या		न
	र्म			ज	र	दा		

सू-दोकू- 50

		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 र[ख] 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.049 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