दैनिक
न्याय साक्षी

संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना-राशिफल

रायगढ़, सोमवार 05 दिसंबर 2022
www.nyaysakshi.com

संपादकीय

गलत रास्ता, गलत नतीजा

ब्रेग्जिट के हक में वोट करने वाले हर पांच में से एक व्यक्ति को अब लगता है कि उसका फैसला गलत था। तो अब उसका गलत नतीजा सामने आ रहा है। दरअसल, उन्माद हमेशा ही हानिकारक होता है। मगर इसका जब अहसास होता है, तब तक बहुत देर हो चुकी होती है।

ब्रिटेन गहरे आर्थिक संकट में है। मीडिया रिपोर्टों के मुताबिक ब्रिटेन के सुपर बाजारों से सामान नदारद हैं। धनी देशों की संस्था ओईसीडी ने कहा है कि दुनिया के सात सबसे अमीर देशों में ब्रिटेन अकेला है, जिसकी अर्थव्यवस्था साल 2023 में और सिकुड़ जाएगी। देश की कंजरवेटिव सरकार इस समस्या को पूरी तरह रूस-यूक्रेन युद्ध का परिणाम बता रही है। जबकि विशेषज्ञों ने ध्यान दिलाया है कि अर्थव्यवस्था के कुछ खास क्षेत्रों- जैसे खाद्य वस्तुओं की कमी का सीधा संबंध ब्रेग्जिट से है। मगर चाहे पक्ष हो या विपक्ष इस बहस को हवा देने का जोखिम कोई उठाने को तैयार नहीं है। वित्त मंत्री ने नवंबर में अपने संसदीय भाषण में तमाम आर्थिक दिक्कतों और लोगों के दैनिक जीवन पर उनके असर का जिक्र करते हुए सिर्फ एक बार ब्रेग्जिट का नाम लिया। इसका नाम लेने से लेबर पार्टी के नेताओं की जुबान भी थरथराती है। दरअसल ब्रिटेन में पैदा हुए आर्थिक संकट को ब्रेग्जिट से ना जोड़ने की रणनीतिक मजबूरी के पीछे पार्टियों की अपनी मजबूरी है। अगर ये बहस दोबारा छिड़ती है तो सत्ता और विपक्ष दोनों के भीतर गुटबाजी और उथल-पुथल मचने की पूरी आशंका है। बहरहाल, आम लोगों के पास ऐसी मजबूरियां नहीं हैं, इसलिए वे इस बारे में बेहतर आत्म-निरीक्षण कर रहे हैं। सर्वे एजेंसी- यूगॉव के ताजा सर्वेक्षण के मुताबिक ब्रेग्जिट के हक में वोट करने वाले हर पांच में से एक व्यक्ति को अब लगता है कि उसका फैसला गलत था। तो अब उसका गलत नतीजा सामने आ रहा है। करीब दो साल पहले यूरोपीय संघ से विदाई के समय ही आशंका जाहिर की गई थी कि ब्रिटेन खाद्य संकट के दौर में प्रवेश कर रहा है। लेकिन उग्र राष्ट्रवादी भावनाएं उफान पर थीं। ऐसे उन्माद हमेशा ही अपने लिए हानिकारक होते हैं। ये दीगर बात है कि उनका परिणाम आने में देर लगता है और तब तक असल में बहुत देर हो चुकी होती है।

भारतीय विमानन सुरक्षा ने आईसीएओ वैश्विक रैंकिंग में लगाई महत्वपूर्ण छलांग

नई दिल्ली । भारतीय विमानन सुरक्षा निरीक्षण तंत्र ने महत्वपूर्ण छलांग लगाते हुए दुनिया में 48वां स्थान हासिल किया है। विमानन नियामक के एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा कि यह चार साल पहले 102वीं रैंक से 48वें स्थान पर लंबी छलांग है।

महत्वपूर्ण सुरक्षा तत्वों के प्रभावी कार्यान्वयन (ईआई) की जांच करने के लिए अंतर्राष्ट्रीय नागरिक उड्डयन संगठन (आईसीएओ) ने पिछले महीने भारतीय नागरिक उड्डयन महानिदेशालय (डीजीसीए) का ऑडिट किया था।

अधिकारियों ने कहा कि ऑडिट के बाद संयुक्त राष्ट्र की विमानन शाखा ने डीजीसीए को अपना उच्चतम ईआई स्कोर 85.49 प्रतिशत दिया है, जो भारत को 48वें स्थान पर रखता है।

उन्होंने कहा कि यह 2018 में 69.95 प्रतिशत के स्कोर के साथ पिछले ऑडिट से उल्लेखनीय सुधार है जहां भारत 102वें स्थान पर था। अधिकारियों ने दावा किया कि भारत का स्कोर अब चीन (49), इजरायल (50), तुर्की (54), डेनमार्क (55) और पोलैंड (60) जैसे देशों से ऊपर है। उन्नत आईसीएओ रैंकिंग बढ़ते विमानन क्षेत्र के लिए बहुत मायने रखती है और अधिकांश एयरलाइनों के अपने बेड़े के आकार को महत्वपूर्ण रूप से मजबूत करने की संभावना है।

इंडिगो और एयर इंडिया समेत दोनों प्रमुख एयरलाइंस ने अपने बेड़े के विस्तार की योजना बनाई है। डीजीसीए के प्रमुख अरुण कुमार ने कहा कि सुरक्षा में सुधार के लिए नियामक ने पिछले कुछ वर्षों में सख्त प्रवर्तन कार्रवाई की है और यह ऑडिट और रैंकिंग में परिलक्षित हुआ है। अंतर्राष्ट्रीय नागरिक उड्डयन संगठन के तहत, यूनिवर्सल सेफ्टी ओवरसाइट ऑडिट प्रोग्राम (यूएसओएपी) सतत निगरानी दृष्टिकोण, आईसीएओ समन्वित सत्यापन मिशन (आईसीवीएम) 9-16 नवंबर से शुरू किया गया था।

लेखापरीक्षा- विधान, संगठन, व्यक्तिगत लाइसेंसिंग, संचालन, उड़ान योग्यता और एयरोड्रोम के क्षेत्रों में आयोजित की गई थी। आईसीएओ का यूनिवर्सल सेफ्टी ओवरसाइट ऑडिट प्रोग्राम (यूएसओएपी) यह आकलन करके सुरक्षा निरीक्षण प्रदान करने में राज्य की क्षमता पर ध्यान केंद्रित करता है कि क्या राज्य ने सुरक्षा निरीक्षण प्रणाली के महत्वपूर्ण तत्वों को प्रभावी ढंग से और लगातार लागू किया है।

यह राज्य को आईसीएओ के सुरक्षा संबंधी मानकों और अनुशंसित प्रथाओं (एसएआरपी) और संबद्ध प्रक्रियाओं और मार्गदर्शन सामग्री के कार्यान्वयन को सुनिश्चित करने में सक्षम बनाता है। इसके अलावा, यह आईसीएओ को राज्यों द्वारा उनके सुरक्षा निरीक्षण दायित्वों की पूर्ति की लगातार निगरानी करने का साधन प्रदान करता है।

तमिलनाडु ने बडे स्कोर से पराजित किया सर्विसेज को, महिला वर्ग में इंडियन रेलवे पहुंची फाइनल में

उदयपुर। राजस्थान के उदयपुर में चल रही 72वीं राष्ट्रीय सीनियर बास्केटबॉल प्रतियोगिता के सातवें दिन आज खेले गए सेमी फाइनल मुकाबलों में महिला वर्ग में इंडियन रेलवे ने अपने चीर परिचित अंदाज में दिल्ली को इकतरफा रौंद डाला।

महाराजा भूपाल खेल परिसर में आयोजित इस मुकाबले में एशिया की सबसे लंबी महिला खिलाड़ी पूनम चतुर्वेदी ने अपने निराले अंदाज में बहुत ही सटीक और सधे हुए खेल का परिचय दिया, रेलवे ने यह मुकाबला 87-63 से जीता।

पुरूष वर्ग में पहला सेमी फाइनल गत विजेता तमिलनाडू बनाम इंडियन रेलवे के बीच खेला गया जिसमें तमिलनाडू ने एक बार फिर साबित कर दिया कि वो विजेता बनने के लायक है, तमिलनाडु ने यह मुकाबला 123-75 के विशाल स्कोर से जीता है, ज्ञात हो यह स्कोर अबतक का सबसे बड़ा स्कोर है। महिला वर्ग का दूसरा सेमी फाइनल केरल बनाम कर्नाटका के मध्य खेला जाएगा वंही पुरुष वर्ग में राजस्थान बनाम पंजाब का कड़ा मुकाबला देखने को मिलेगा क्यों कि दोनों ही टीमें अबतक श्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए यहां तक पहुँची है। रविवार को निर्णायक मुकाबले खेलें जाएंगे।

सातवें दिन के अथिति अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी हीरेन्द्र सिंह राठौड़ ने कहा कि चीते सी फुर्ती के साथ बॉल पर टूट पडने को बेताब यह खिलाड़ी न केवल ऊर्जावान है बल्कि दुनिया के सबसे तेज खेलों में सुमार बास्केटबॉल की यह नायाब थाती है, हमें खेलों को बराबर पोषित करने की जरूरत है हम बीते एक दशक में अंतराष्ट्रीय स्तर पर बहुत शानदार प्रदर्शन के साथ पदक भी ला रहे है।

एशियाई अंडर-17 के फाइनल में पहुंचने वाली पहली भारतीय बनीं उन्नति हुड्डा

नोनथाबुरी । युवा भारतीय शटलर उन्नति हुड्डा बैडमिंटन एशियाई अंडर-17 और अंडर-15 जूनियर चैंपियनशिप 2022 के सेमीफाइनल में जापान की मिओन योगोउची को हराकर अंडर-17 एकल फाइनल में पहुंचने वाली पहली भारतीय बन गईं। उन्नति ने अपने विजय रथ को आगे बढ़ाते हुए योकोउची को 21-8, 21-17 के सीधे गेमों में हराकर फाइनल में कदम रखा। ओडिशा ओपन 2022 का महिला एकल खिताब जीतने वाली उन्नति ने एशियाई टूर्नामेंट में एक भी गेम नहीं गंवाया है। फाइनल में उन्नति का सामना मेज़बान थाईलैंड की सरुनरक वितिदसर्न से होगा। इसी बीच, उन्नति के हमवतन अनीष थोप्पानी ने अंडर-15 के पुरुष एकल फाइनल में जगह बनाई, जबकि अर्श मोहम्मद और संस्कार सरस्वत की जोड़ी ने अंडर-17 पुरुष युगल के फाइनल में कदम रखा।

एप्पल और अमेजन की 'हां' से एलनमस्क के ट्विटर को राहत, नहीं रुकेंगे विज्ञापन

न्यूयॉर्क । ऐपल से लेकर अमेजन के साथ बढ़ते टकराव के बीच एलन मस्क को बड़ी राहत मिली है। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार एलन मस्क ने बताया कि ऐपल ने ट्विटर पर विज्ञापन फिर से शुरू कर दिया है। इस रिपोर्ट में कहा गया कि अमेजन ने भी हर साल करीब 100 मिलियन डॉलर में ट्विटर पर फिर से एडवरटाइज शुरू करने की योजना बना रहा है। हालांकि,अमेजन , एप्पल और टिवटर ने सार्वजनिक रूप से इस पर कुछ नहीं कहा है।

एलन मस्क ने ट्विटर स्पेसेस की बातचीत के दौरान इस बात की जानकारी दी है। यह खबर ऐपल और अमेजन समेत अन्य विज्ञापनदाताओं और ट्विटर के बीच चल रही तनातनी के बीच आई है और इससे यह संकेत मिल रहा है कि हालात अब सामान्य होते जा रहे हैं। एलन मस्क ने ट्विटर स्पेसेस चैट के दौरान अपने निजी विमान से दो घंटे से अधिक समय तक बात की. इस दौरान करीब 90 हजार से ज्यादा लोगों ने उन्हें सुना।

इस महीने की शुरुआत में एलन मस्क ने आईफोन निर्माता ऐपल के सीईओ टिम कुक से मुलाकात की थी। मस्क ने ट्विटर पर इस दोनों के बीच हुई बातचीत को लेकर एक वीडियो भी शेयर किया था। मस्क ने लिखा कि हम दोनों के बीच अच्छी बातचीत हुई और ट्विटर को ऐप स्टोर से संभावित रूप से हटाए जाने के बारे में गलतफहमी को दूर किया। ऐपल के सीईओ ने कहा कि ऐपल ने ऐसा करने पर कभी विचार नहीं किया।

इससे पहले एलन मस्क ने आरोप लगाया था कि आईफोन निर्माता पर ऐपल ट्विटर पर विज्ञापन रोकने और ऐप स्टोर से ट्विटर को हटाने की धमकी दी है। एलन मस्क ने एक ट्वीट के जरिये ऐपल के सीईओ टिम कुक पर भी निशाना साधा था। मस्क ने लिखा- ऐपल ने ट्विटर के ज्यादातर विज्ञापन बंद कर दिए हैं। क्या वे अमेरिका में फ्री स्पीच को पसंद नहीं करते हैं? एक आंकड़े के अनुसार, ऐपल ने ट्विटर पर अपने विज्ञापन की संख्या आधी कर दी है। ऐपल ने अक्टूबर 16 से अक्टूबर 22 के बीच जहां ट्विटर को 2,20,800 डॉलर का एडवरटाइज दिया था, वहीं 10 नवंबर से 16 नवंबर के बीच यह रकम घटकर 1,31,600 डॉलर हो गई है।

13वीं राष्ट्रीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता का देहरादून में भव्य शुभारंभ

देहरादून । उत्तराखंड के देहरादून में 13वीं राष्ट्रीय ताइक्वांडो चैंपियनशिप 2022 का शुभारंभ हुआ। सीनियर, जूनियर, सब-जूनियर और कैडेट सहित सभी आयु वर्गों में होने वाली इस दो दिवसीय चैंपियनशिप में उत्तराखंड, हरियाणा, गुजरात, पंजाब, मध्य प्रदेश, मणिपुर, उत्तर प्रदेश, असम, झारखंड, ओडिशा, महाराष्ट्र, चंडीगढ़, नागालैंड, राजस्थान और सिक्किम सहित 15 से अधिक राज्य भाग ले रहे हैं।

महाराणा प्रताप स्पोर्ट्स कॉलेज में विधानसभा अध्यक्ष ऋतु खंडूड़ी भूषण तथा खेल मंत्री रेखा आर्या ने संयुक्त रूप से इसका शुभारंभ किया। इस प्रतियोगिता में हिस्सा ले रहे तीन वर्ष बालकों-बालिकाओं ने अपने हुनर से सभी को आश्चर्यचकित कर दिया।

श्रीमती भूषण ने यहां आयोजित उद्घाटन समारोह में देश भर से आयो प्रतियोगियों, कोच तथा आयोजनकर्ताओं का देवभूमि उत्तराखंड में स्वागत किया। उन्होंने कहा कि बच्चों को किसी न किसी प्रकार के खेल को जरूर खेलना चाहिये क्योंकि इससे हमारा शारीरिक और मानसिक विकास होता है। उन्होंने कहा कि खेलों से बच्चे अनुशासित होते हैं और आगे चलकर समाज के लिए अच्छे नागरिक भी बनते हैं।

श्रीमती भूषण ने कहा कि इस प्रकार का आयोजन प्रदेश में होने से बच्चों को देवभूमि उत्तराखंड के खान-पान, पहनावे और संस्कृति का पता चलता है और वे इससे जुड़ते हैं। उन्होंने कहा कि ताइक्वांडो सिर्फ एक खेल ही नहीं बल्कि आत्म-सुरक्षा भी है।

श्रीमती आर्या ने प्रसन्नता व्यक्त की कि आज ताइक्वांडो से कहीं न कहीं हमारे बच्चे आत्मरक्षा का गुर सीख रहे हैं, जो बेहद जरूरी है। उन्होंने कहा कि वर्तमान में मार्शल आर्ट की कई विधाएं वैश्विक खेल स्पर्धाओं का हिस्सा हैं, जिनमें से सबसे लोकप्रिय ताइक्वांडो है। उन्होंने सभी से ताइक्वांडो को सुरक्षा के लिए उपयोग करने की अपील की।

उत्तर प्रदेश ने हरियाणा को हराकर तृतीय नेशनल व्हीलचेयर क्रिकेट चौम्पियनशिप की ट्राफी पर किया कब्जा

उदयपुर। नेशनल व्हीलचेयर क्रिकेट चौम्पियनशिप का तीसरा संस्करण शनिवार को विश्व रिकॉर्ड बनाने के साथ झीलों की नगरी उदयपुर में सम्पन्न हो गया। नारायण सेवा संस्थान, डीसीसीआई, डब्ल्यूसीआई एवं राजस्थान रॉयल्स के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित इस सप्तदिवसीय टूर्नामेंट में उत्तरप्रदेश ने हरियाणा को आसानी से पराजित कर चौम्पियनशिप की ट्रॉफी पर कब्जा कर लिया। हरियाणा उपविजेता रहा।

गत चौंपियन पंजाब इस बार लीग मैच में ही होड़ से बाहर हो गया था। नारायण सेवा संस्थान अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल ने बताया कि दुनिया के सबसे बड़े व्हीलचेयर क्रिकेट टूर्नामेंट को पहली बार गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड में दर्ज किया गया। इस सम्बंध में गिनीज बुक के प्रतिनिधि स्वप्निल ने नारायण सेवा संस्थान को विश्व रिकॉर्ड का प्रमाण पत्र प्रदान किया।

जिद, जुनून और जज्बे के इस टूर्नामेंट में चौंपियनशिप पर कब्जा करने वाली उत्तर प्रदेश की टीम को 2.50 लाख रुपये का नकद पुरस्कार दिया गया। उपविजेता हरियाणा की टीम को 1.50 लाख रुपये मिले।

विश्व दिव्यांगता दिवस पर चौम्पियनशिप के समापन समारोह में विजेता उत्तर प्रदेश टीम को ओलम्पियन एवं अर्जुन अवार्डी धूलचन्द डामोर, जिला कलेक्टर ताराचंद मीणा , राजस्थान राज्य धरोहर संरक्षण एवं प्रोन्नति प्राधिकरण के सीईओ टीकमचंद बोहरा, डब्ल्यू सी आई के अध्यक्ष स्चड्रन लीडर अभय प्रताप सिंह, डीसीसीआई सचिव रवि चौहान, राजस्थान रॉयल्स के अभिजीत सिंह, राजस्थान जनजाति आयोग के सदस्य पन्नालाल मीणा, राजस्थान धरोहर संरक्षण प्राधिकरण निदेशक मनोहर लाल गुप्ता, जिला तैराकी संघ अध्यक्ष चन्द्रगुप्त सिंह चौहान, जिला खेल अधिकारी शकील हुसैन तथा क्रिकेट के अंतरराष्ट्रीय अंपायर मो. रफीक की मौजूदगी में विजेता टीम को ट्रॉफी प्रदान की गई।

आउटसाइडर्स को मिलता है जरूरत से ज्यादा क्रेडिट: तुषार कपूर

बॉलीवुड अभिनेता तुषार कपूर करीब पांच साल बाद बड़े पर्दे पर नजर आने वाले हैं। वह इन दिनों अपनी आने वाली फिल्म मारीच को लेकर चर्चा में हैं। अपनी निजी जिंदगी के कारण भी वह सुर्खियों में रहते हैं। सिंगल पिता होने पर उनकी अकसर चर्चा होती है। वहीं तुषार नेपोटिज्म के कारण भी आलोचनाओं का शिकार होते हैं। अब उन्होंने एक इंटरव्यू में आउटसाइडर्स को ज्यादा तवज्जो मिलने पर बात की है।

तुषार को लगता है कि इंडस्ट्री में बाहरी लोगों को जरूरत से ज्यादा क्रेडिट दिया जाता है। वहीं इंडस्ट्री से ताल्लुक रखने वाले लोगों को कई बार अनुचित तरीकों से बाहर कर दिया जाता है। तुषार दिग्गज अभिनेता जितेंद्र के बेटे है। उन्होंने हमेशा कोशिश की है कि वह अपने करियर में यह भार लेकर न चलें। तुषार के अनुसार, स्टारकिड्स कितनी भी मेहनत कर लें, उन्हें हमेशा महसूस कराया जाता है कि उनका ग्लास आधा खाली है।

रिपोर्ट के अनुसार तुषार ने कहा, यह बाहरी लोगों के लिए जितना मुश्किल है उतना ही इंडस्ट्री के लोगों के लिए। हम एक अलग तरह के बोझ को लेकर आते हैं। तुषार के अनुसार बाहरी लोग कुछ भी करें, उन्हें हमेशा ज्यादा क्रेडिट मिलता है। उन्होंने कहा, यह गलत है क्योंकि सफलता और उपलब्धियां पाना दोनों के लिए बराबर मुश्किल होता है। लोगों को हर किसी के काम का सम्मान करना चाहिए।

अपनी नई पैन-इंडिया फिल्म को लेकर रामचरण ने किया खुलासा

टॉलीवुड स्टार राम चरण, जो एस.एस. राजामौली की मल्टी-स्टारर आरआरआर की वजह से आज घर घर में फेमस हो गए हैं, एक और अखिल भारतीय परियोजना के साथ वापस आ रहे हैं। सोमवार को घोषित की गई अनटाइटल्ड फिल्म का निर्देशन बुच्ची बाबू सना करेंगे, इसका खुलासा सुपरस्टार रामचरण ने किया।

सूत्रों के अनुसार, युवा निर्देशक ने एक शक्तिशाली स्क्रिप्ट तैयार की है, जिसमें इसे अखिल भारतीय मनोरंजन बनाने के लिए सार्वभौमिक अपील है। अग्रणी प्रोडक्शन हाउस मिथ्री मूवी मेकर्स द्वारा प्रस्तुत फिल्म को वृद्धि सिनेमाज और सुकुमार राइटिंग्स के बैनर तले बड़े बजट के साथ बड़े पैमाने पर बनाया जाएगा, जो पुष्पा के निर्देशक सुकुमार की कंपनी है।

आज का राशिफल

मेष : आज आपका दिन सामान्य रहेगा। स्वास्थ्य सुधार होगा, व्यवसाय में नए अनुबंध लाभदायक रहेंगे। जीवनसाथी का सहयोग मिलेगा, संतान की चिंता रहेगी। नई योजना बनेगी। प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। धन प्राप्ति सुगम होगी।

वृष : आज आपका दिन अनुकूल रहेगा। समय रहते जरूरी कार्य पूरे करें। धार्मिक यात्रा संभव है। राजकीय बाधा दूर होगी। जीवनसाथी का सहयोग प्राप्त होगा, भागदौड़ अधिक रहेगी। बचत लाभकारी रहेगी।

मिथुन : आज आप स्वयं के लिए समय अवश्य निकालें। हर किसी पर बहुत जल्दी विश्वास न करें। अपने राज दूसरों को न बताएँ। पुराना रोग से सावधान रहें। वाणी पर नियंत्रण रखें। शारीरिक हानि आदि से बचें, जोखिम ना उठाएं।

कर्क : आज आपका दिन सामान्य रहेगा। लंबे समय से चली आ रही परिवार की समस्या दूर होगी। गृहस्थ सुख मिलेगा। बाहरी सहयोग से कार्यसिद्धि होगी। अज्ञात भय से चिंता रहेगी।

सिंह : आज आपका दिन मिलाजुला रहेगा। मन अनुकूल काम न होने से परेशानी बढ़ सकती है। तनाव तथा चिंता वृद्धि होगी। संपत्ति के कार्य से लाभ होगा। उन्नति के मार्ग प्रशस्त होंगे। यात्रा होगी।

कन्या : आज आपका दिन उत्तम रहेगा। जो लोग आपके कार्य में अवरोध पैदा कर रहे थे, वे अब खुद आप के कार्य की प्रशंसा करेंगे। स्वादिष्ट भोजन का आनंद मिलेगा। बौद्धिक कार्य सफल होंगे।

तुला : आज आपका दिन स्वयं के अनुसार चलेगा। अपने विवेक से रुके काम पूरे करेंगे। आर्थिक पक्ष मजबूत होगा। शारीरिक पीड़ा संभव है। चिंता, तनाव व भय का वातावरण बनेगा। दुःखद समाचार मिल सकता है। स्वास्थ्य लाभ होगा।

वृश्चिक : आज आपका दिन बेहतरीन रहेगा। प्रतियोगी परीक्षा में प्रयास सफल होंगे। घर-बाहर पूछ-ताछ रहेगी। निवेश शुभ रहेगा। धन प्राप्ति सुगम होगी, जोखिम ना लें। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।

धनु : आपके पास समय का अभाव रहता है इसलिए समय से अपने काम को करना सीखें। जीवनसाथी की चिंता रहेगी। शुभ समाचार मिल सकता है। धनलाभ होगा। निवेश शुभ रहेगा, जोखिम ना लें। स्वास्थ्य सामान्य रहेगा।

मकर : आज आपका दिन सही रहेगा। व्यवसाय में उन्नतिप्रद अवसर आयेंगे। अचानक लाभ के अवसर हाथ आएंगे। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। विरोधी सक्रिय रहेंगे। चिंता रहेगी। न्यायपक्ष मजबूत होगा। स्वास्थ्य बेहतर होगा।

कुंभ : आज आप व्यस्त रहेंगे। न चाहते हुए भी आप को दूसरों के लिए काम करना होगा। विवाद आदि से सम्मान को ठेस पहुंच सकती है। फालतू खर्च बढ़ेंगे। तनाव व चिंता का माहौल रहेगा। जीवनसाथी सहयोग कर पाएगा। स्वास्थ्य लाभ होगा।

मीन : अपने स्वयं के लिए समय अवश्य निकालें। आप जो सोचते हैं, वो तो करते नहीं है और दूसरे लोगों की बातों पर जल्द विश्वास करते हैं। स्वविवेक से सोचे। बकाया वसूली होगी। धार्मिक विचारधारा मजबूत होगी। किसी कार्य के लिए प्रयास अधिक करना पड़ेगा। प्रतिद्वंद्वी शांत रहेंगे। स्वास्थ्य सामान्य रहेगा।

नाश्ते के लिए झटपट तैयार होगा हेल्दी पालक पनीर चीला

सुबह ऑफिस या कॉलेज जाते समय नाश्ता बनाने में अगर आपका ज्यादा समय बर्बाद हो रहा है, तो आप पालक पनीर चीला की इस आसान रेसिपी को फॉलो कर झटपट नाश्ता तैयार कर सकते हैं।

सामग्री :

दो कप बेसन, दो कप मूंग की दाल (रातभर भिगोई हुई)
पालक
लाल मिर्च
पनीर सौ ग्राम
चाट मसाला
गरम मसाला
नमक स्वादानुसार
तेल

विधि :

सबसे पहले मूंग की दाल को पीसकर बारीक पेस्ट बना लें। दूसरी तरफ पालक को अलग से उबाल लें।

अब एक बर्तन में पीसी हुई दाल, बेसन और उबली हुई पालक का पेस्ट मिला लें। इसके बाद इसमें नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला डालकर अच्छे मिक्स कर लें।

अब पनीर को कद्दूकस करें और इसमें चाट मसाला और लाल मिर्च डालकर मिला लें।

गैस पर तवा रखें और गर्म होने पर इसमें थोड़ा-सा घी, तेल या बटर लगाएं।

अब पालक और मूंग की दाल का पेस्ट तवा पर डालकर अच्छे से फैलाएं।

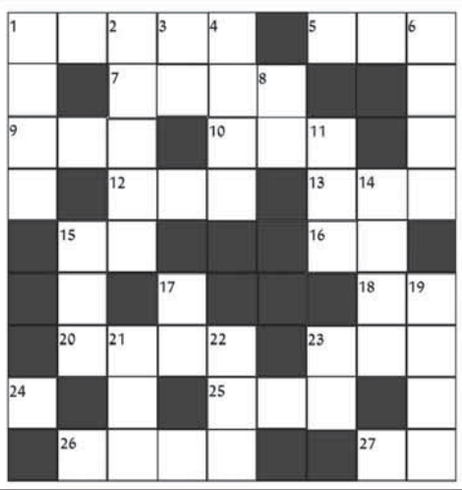
पक जाने पर इसे धीरे पलटें और दोनों तरफ से अच्छे से पक जाने पर पनीर का तैयार मिश्रण इसके ऊपर डालकर रोल बना लें।

तैयार है पालक पनीर चीला। इसे सॉस या हरी चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 271

बाएं से दाएं
1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू.) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर, बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

ऊपर से नीचे
1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जेब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4. औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 270 का हल

पी	चि	दं	ब	र	म			स
ट		भ	ला	ई		अ	स	म
ना	म			स	मा	धि		झ
	ज		बे		न	का	र	ना
बा	बू		आ	य	क	र		
	र	की	ब				प्र	था
ज			रू	प	क		ज	न
हा		पा		ना	म	ची	न	
ज	हां	प	ना	ह		ता	न	ना

सू-दोकू- 271

	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.270 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