संपादकीय

रोज-ब-रोज बढ़ती मुश्किलें

देश में लोगों ने बाहर के खाने, ईंधन और यहां तक कि सब्जियों में भी कटौती करनी शुरू कर दी है। कारण महंगाई के कारण घर का खर्च बढ़ जाना है। भारत में कंपनियां अपनी बढ़ती लागत को आम उपभोक्तों से वसूल रही हैं। अब पेट्रोल और डीजल की कीमतों में पांच महीनों के बाद फिर वृद्धि होने लगी है।

कोरोना महामारी से उबर रही भारतीय अर्थव्यवस्था पर नई मार पड़ी है। एक बार फिर महंगाई ने झटका दिया है। उसका असर हर आम रसोईघर पर दिख रहा है। ये मीडिया रिपोर्टें परेशान करने वाली हैं कि देश में लोगों ने बाहर के खाने, ईंधन और यहां तक कि सब्जियों में भी कटौती करनी शुरू कर दी है। कारण महंगाई के कारण घर का खर्च बढ़ जाना है। इन रिपोर्टों से यह सामने आया है कि भारत में कंपनियां अपनी बढ़ती लागत को आम उपभोक्तों से वसूल रही हैं। अब हाल ही में पेट्रोल और डीजल की कीमतों में पांच महीनों के बाद फिर वृद्धि होने लगी है। जबकि पहले से ही खाने के तेल के दाम भी आसमान छू रहे हैं। अब यह भी सामने आया है कि बीते अक्टूबर से दिसंबर की तिमाही के बीच भारत की अर्थव्यवस्था में वृद्धि की रफ्तार उतनी तेज नहीं रही, जितनी कि उम्मीद की जा रही थी। अब अर्थशास्त्रियों ने आशंका जाहिर की है कि तेल की बढ़ी हुई कीमतों का असर मौजूदा रफ्तार पर पड़ेगा, क्योंकि इसके कारण महंगाई बढ़ रही है। दूध कंपनियां मदर डेयरी और अमूल भी दाम बढ़ा चुकी हैं।

हिंदुस्तान यूनिलीवर और नेस्ले ने नूडल, चाय और कॉफी के दाम बढ़ा दिए हैं। जाहिर है, आम लोगों के लिए घर का बजट संभालना बहुत मुश्किल हो गया है। ऐसे में खरीदारी घटाने की मजबूरी सामने आ गई है। भारत के कुल घरेलू उत्पाद में व्यक्तिगत उपभोग का हिस्सा लगभग 60 प्रतिशत है। 24 फरवरी को यूक्रेन पर रूस के हमले के बाद भारतीय कंपनियों ने दूध, नूडल, चिकन और अन्य सामोनों के दाम पांच से 20 प्रतिशत तक बढ़ाए हैं। नतीजतन, 2022 लगातार तीसरा साल ऐसा हो सकता है, जब परिवारों का बजट तंग होगा। गौरतलब है कि भारत में पाम ऑयल सबसे ज्यादा इस्तेमाल होने वाला खाने का तेल है। इस साल उसकी कीमतें 45 प्रतिशत तक बढ़ चुकी हैं। सूरजमुखी के तेल की सप्लाई प्रभावित होने से भी बाजार पर असर पड़ा है। थोक व्यापारियों का कहना है कि पिछले एक महीने में दाम बढ़ने के साथ-साथ खाने के तेलों की बिक्री में लगभग एक चौथाई की कमी आ चुकी है। गौरतलब है कि फरवरी में लगातार दूसरे महीने मुद्रास्फीति 6 प्रतिशत से ऊपर रही, जबकि थोक मुद्रास्फीति 13 प्रतिशत से ज्यादा है। इस महीने भी आम उपभोक्ताओं के लिए राहत की कोई किरण नजर नहीं आई है।

भारत का लक्ष्य दुनिया का सबसे बड़ा स्टार्टअप-केंद्र बनना है : गोयल

नई दिल्ली। केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग, मंत्री पीयूष गोयल ने कहा है कि भारत अपने आप को दुनिया में सबसे बड़ा स्टार्टअप पारिस्थितिकी तंत्र के रूप में विकसित करना चाहता है और भारतीय युवा उद्यमियों में स्टार्टअप की एक प्यास सी जग चुकी है।

संयुक्त अरब अमीरात के अबू धाबी में आर्थिक वृद्ध का प्रवेश-द्वार-भारत के स्टार्टअप परिवेश' एक गोल-मेज चर्चा में श्री गोयल ने कहा, आज हम तीसरे सबसे बड़े स्टार्टअप इकोसिस्टम हैं, लेकिन हमारी आकांक्षा दुनिया का नंबर एक स्टार्टअप डेस्टिनेशन बनना है। भारत में स्टार्टअप की प्यास जग चुकी है। उन्होंने कहा कि स्टार्टअप इकाइयां पूरे नवाचार पारिस्थितिकी तंत्र का प्रतिनिधित्व करती हैं और यह तंत्र भारत को एक नई दिशा, नई गति दे रहा है।

श्री गोयल के साथ सत्र की सह-अध्यक्षता संयुक्त अरब अमीरात के उद्यमिता और सूक्ष्म, मध्यम एवं लघु उद्यम राज्य मंत्री, अहमद बेलहौल अल फलासी , अंतरराष्ट्रीय व्यापार मंत्री डॉ थानी ज़ायौदी, अबू धाबी आर्थिक विकास विभाग के अध्यक्ष, मोहम्मद अल शराफ ने की।

श्री गोयल ने कहा, भारत स्टार्टअप इकाइयों के लिए एक विशेष जुगलबंदी यानी निवेशकों और उद्यमियों के बीच विशेष तालमेल के साथ सबसे अच्छा पारिस्थितिकी तंत्र प्रदान करता है जिसमें एक संतुलित परिणाम और सभी के लिए एक लाभदायक समाधान प्राप्त किया जा सकता है।

उन्होंने कहा कि दुबई एक्सपो से हमारे स्टार्टअप को वित्त जुटाने, समझौता ज्ञापनों पर हस्ताक्षर करने और एंजेल निवेश प्राप्त करने का अवसर मिला है। ये पहलू यूएई के साथ भारत की दोस्ती के मजबूत बंधन को मजबूत करने में मदद करेंगे।

स्टार्टअप को बढ़ावा देने में सरकार की भूमिका के बारे में मंत्री ने कहा कि भारत का लक्ष्य स्टार्टअप को एक समान अवसर और सर्वोत्तम व्यावसायिक पारिस्थितिकी तंत्र प्रदान करना है।

उन्होंने यह भी कहा कि हाल ही में संयुक्त अरब अमीरात के साथ व्यापक आर्थिक भागीदारी समझौते (सीईपीए) को अंतिम रूप दिया है, जिससे द्विपक्षीय व्यापार, बी2बी जुड़ाव और आकर्षक निवेश के अवसरों का पता लगाने की उम्मीद है।

उन्होंने कहा, हम इस साझेदारी को स्थिरता, एयरोस्पेस, अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी,कनेक्टिविटी, एआई, डेटा एनालिटिक्स, 5जी, मेटावर्स आदि के क्षेत्रों में नई ऊंचाइयों पर ले जाएंगे। हम एक-दूसरे की पेशकशों और विशेषज्ञता का लाभ उठाने के लिए तत्पर हैं।

500 रुपए के पार गया अडानी की कंपनी का शेयर

नई दिल्ली। बीते फरवरी माह में गौतम अडानी समूह की अडानी विल्मर ने भारतीय शेयर बाजार में एंट्री की थी। अब दो माह से भी कम समय में कंपनी ने निवेशकों को 110 फीसदी से भी ज्यादा का रिटर्न दे दिया है। फिलहाल, अडानी विल्मर का शेयर भाव ऑल टाइम हाई पर है।

अडानी विल्मर का शेयर भाव करीब 8 फीसदी की बढ़त के साथ 500 रुपए के स्तर को पार कर गया है। बीएसई इंडेक्स पर शेयर का भाव 504.75 रुपए के स्तर तक जा चुका है, जो 52 वीक का हाई लेवल है। मार्केट कैपिटल की बात करें तो 65 हजार करोड़ रुपए के स्तर पर है।

शेयर बाजार के विशेषज्ञों के अनुसार, अडानी विल्मर के शेयर की कीमत दो प्रमुख कारणों से बढ़ रही है। पहली वजह रुचि सोया का फॉलो ऑन पब्लिक ऑफर यानी एफपीओ है। एफपीओ की वजह से एफएमसीजी मार्केट के खाद्य तेल सेग्मेंट में निवेशकों का उत्साह बढ़ा है।

वहीं, पाम तेल की कीमतों में 14 प्रतिशत की बढ़ोतरी की वजह से अडानी विल्मर का मार्जिन लाभ बढ़ा है। कंपनी को आगामी तिमाहियों में मार्जिन लाभ मिलते रहने की उम्मीद है। इस वजह से भी अडानी विल्मर में तेजी आई है।

अडानी विल्मर की ओर से देश के कई राज्यों में क्षेत्रीय चावल ब्रांडों और प्रसंस्करण इकाइयों के अधिग्रहण के लिए प्रयास किए जा रहे हैं। अडानी विल्मर चावल का ब्रांड भी बाजार में उतारने वाली है। ये शेयर में तेजी का एक बड़ा फैक्टर है। आपको बता दें कि अडानी विल्मर स्नरूष्टत्र ब्रांड फॉर्च्यून की पैरेंट कंपनी है।

इस दिग्गज ऑटो कंपनी पर 1,000 करोड़ रुपये हेरफेर का आरोप, खबरभर से कंपनी के शेयर हुए धड़ाम

नई दिल्ली। दिग्गज ऑटो कंपनी हीरो मोटोकॉर्प में इन दिनों कुछ भी ठीक नहीं चल रहा है। कंपनी से जुड़ी एक बड़ी खबर सामने आ रही है। कंपनी पर 1,000 करोड़ के हेराफेरी का मामला सामने आया है। आयकर विभाग लगभग 1,000 करोड़ रुपये के खर्च का एनालिसिस कर रहा है, जो हीरो मोटोकॉर्प की जांच में फर्जी होने का संदेह है। एजेंसी अपनी जांच के तहत डिजिटल डेटा और कई अन्य दस्तावेजों की जांच कर रही है। इससे पहले पिछले सप्ताह खबर आई थी कि इनकम टैक्स डिपार्टमेंट टू-व्हीलर बनाने वाली कंपनी हीरो मोटोकॉर्प के कई परिसरों पर टैक्स चोरी की जांच के तहत छापेमारी कर रही है। हीरो मोटोकॉर्प के चेयरमैन और मैनेजिंग डायरेक्टर पवन मुंजाल और अन्य प्रमोटरों के ऑफिस व आवासीय परिसरों पर छापे मारे गए थे। इसके बाद से शेयरों में गिरावट का सिलसिला जारी है। इस खबर के आते ही हीरो मोटोकॉर्प के शेयर धड़ाम हो गए। एनएसई पर कंपनी के शेयर 7 पर्सेंट तक टूट कर 2,219 रुपये बंद हुए।

आईपीएल में खिलाड़ियों के हटने पर रोक लगाने पर विचार कर रहा बीसीसीआई

नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) एक ऐसी नीति लाने पर विचार कर रहा है, जो खिलाड़ियों को उचित कारण के बिना आईपीएल से बाहर होने से रोकेगी। बीसीसीआई ने यह कदम कुछ फ्रेंचाइजियों के इस संबंध में चिंता व्यक्त करने के बाद उठाया है।

आईपीएल की गवर्निंग काउंसिल (जीसी) की हालिया बैठक में सदस्यों के बीच नीलामी में कम कीमत पर खरीदे जाने के बाद खिलाडिय़ों द्वारा टूर्नामेंट से नाम वापस लेने की प्रवृत्ति (ट्रेंड) को रोकने के तरीकों पर बहस हुई थी।

जीसी के सदस्यों ने कहा था, जीसी की फ्रेंचाइजियों के प्रति प्रतिबद्धता है, जो लीग के महत्वपूर्ण हितधारक हैं। वे काफी प्लानिंग के बाद एक खिलाड़ी के लिए बोली लगाते हैं, ऐसे में अगर कोई खिलाड़ी छोटे-छोटे कारणों से नाम वापस ले लेता है तो उनकी कैल्क्यूलेशन बिगड़ जाती है। इस जानकारी से अवगत एक सूत्र ने कहा, ऐसी व्यापक नीति नहीं होगी कि आईपीएल से बाहर होने वाले सभी खिलाड़ियों को निश्चित वर्षो के लिए आईपीएल में आने से रोका जाएगा। इसे एक-एक मामले के हिसाब से लिया जाएगा और कार्रवाई शुरू होने से पहले कुछ शोध किया जाएगा, ताकि यह पता लगाया जा सके कि क्या कारण सच में वास्तविक है या नहीं।

आम तौर पर चोट या अंतरराष्ट्रीय प्रतिबद्धताओं को स्वीकार्य कारण माना जाता है, लेकिन हाल ही में कई खिलाड़ी अन्य कारणों से भी बाहर हुए हैं। उल्लेखनीय है कि इंग्लैंड एवं गुजरात टाइटंस के खिलाड़ी जेसन रॉय ने हाल ही में एक बयान में कहा था कि वह परिवार के साथ चलिटी टाइम बिताना चाहते हैं और अपने खेल पर काम करना चाहते हैं, इसलिए आईपीएल से नाम वापस ले रहे हैं। उल्लेखनीय है कि गुजरात ने उन्हें उनके आधार मूल्य दो करोड़ रुपए में खरीदा था। वहीं एलेक्स हेल्स, जिन्हें कोलकाता नाइट राइडर्स द्वारा उनके आधार मूल्य 1.5 करोड़ रुपए में खरीदा गया था, ने कहा था कि उन्हें खुद को रिचार्ज करने के लिए समय चाहिए।

मीराबाई चानू ने जीता बीबीसी इंडियन स्पोर्ट्सवुमैन ऑफ़ द ईयर अवॉर्ड

नई दिल्ली । टोक्यो ओलम्पिक में रजत पदक जीत कर इतिहास बनाने वाली भारतीय वेटलिफ़्टर साईखोम मीराबाई चानू को बीबीसी इंडियन स्पोर्ट्सवुमैन ऑफ़ द ईयर के तीसरे संस्करण का विजेता घोषित किया गया है।

मीराबाई। ने 2021 में तब इतिहास रच दिया था जब वह टोक्यो ओलंपिक में सिल्वर मेडल जीतने वाली पहली वेटलिफ़्टर बनीं थीं। अवॉर्ड जीतने के बाद मीराबाई ने बीबीसी का शुक्रिया अदा किया और कहा, मैं फ़िलहाल अमेरिका में प्रशिक्षण ले रही हूं. इस साल होने वाले एशियाई और कॉमनवेल्थ गेम्स में गोल्ड मेडल जीतने के लिए मैं अपना सर्वश्रेष्ठ दूंगी। एक बार फिर मैं बीबीसी इंडियन स्पोर्ट्सवुमैन ऑफ़ द ईयर अवॉर्ड से नवाजऩे के लिए बीबीसी इंडिया को धन्यवाद देती हूं।

नई दिल्ली में इस पुरस्कार समारोह की मेज़बानी कर रहे बीबीसी महानिदेशक टिम डेवी ने कहा, मीराबाई चानू को बहुत बहुत बधाई। वह शानदार खिलाड़ी हैं और इस पुरस्कार की उचित विजेता हैं। बीबीसी के सौ साल पूरे होने के वर्ष में यहां नई दिल्ली में होना और इस मौक़े पर इतनी प्रतिभाशाली भारतीय खिलाड़ी को सम्मानित करना, जिन्होंने इस चुनौतीपूर्ण हालात में इतना कुछ हासिल किया, बहुत शानदार है। इस पुरस्कार समारोह में खेल, मीडिया, संस्कृति और राजनीतिक दुनिया की कई जानी मानी हस्तियां भी शामिल हुईं।

पाकिस्तान और वेस्ट इंडीज के बीच एकदिवसीय सीरीज रावलपिंडी में खेली जाएगी

रावलपिंडी। पाकिस्तान और वेस्ट इंडीज के बीच तीन मैचों की एकदिवसीय श्रृंखला का आयोजन रावलपिंडी में किया जाएगा। यह सीरीज साल 2023 के वर्ल्ड कप सुपर लीग का एक हिस्सा है। वेस्ट इंडीज की टीम पांच जून को पाकिस्तान पहुंचेगी, तथा आठ,10 और 12 जून को मैंच खेले जाएंगे।

ईएसपीएन क्रिकइन्फो की रिपोर्ट के मुताबिक, हालांकि पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) का अभी यह तय करना बाकी है कि सीरीज बायो-सिक्योर बबल (कोविड दिशा निर्देश) के तहत खेली जाएगी या पाकिस्तान पहुंचने के बाद वेस्ट इंडीज की टीम को चरंटीन के नियम का पालन करना होगा या नहीं।

इस बीच, पीसीबी ने पुष्टि की है कि वेस्ट इंडीज अगले साल की शुरुआत में पाकिस्तान में तीन टी-20 अंतरराष्ट्रीय की श्रृंखला खेलेगा। यह एकदिवसीय श्रृंखला पहले दिसंबर, 2021 में पाकिस्तान के वेस्टइंडीज दौरे का हिस्सा थी। हालांकि उस दौरान वेस्टइंडीज की टीम में कोरोना संक्रमण के कई मामलों की वजह से इसे टाल दिया गया था। उस दौरान मेहमान टीम सिर्फ तीन अंतरराष्ट्रीय मैच खेलकर वहां से वापस लौट आई थी, जिसे पाकिस्तान को 3-0 से जीत लिया था।

दिनेश विजान की फिल्म में नजर आ सकती हैं वामिका गब्बी

अभिनेत्री वामिका गब्बी अपनी खूबसूरती के लिए वाहवाही बटोरती रहती हैं। लुक और ग्लैमर के मामले में वह बड़ी-बड़ी अभिनेत्रियों को टक्कर देती हैं। सोशल मीडिया पर भी उनकी अच्छी-खासी फैन फॉलोइंग है। यही वजह है कि कई बड़े प्रोजेक्ट्स उनके खाते में हैं। अब एक और फिल्म के साथ इस अदाकारा का नाम जुड़ गया है। कयासों का बाजार गर्म है कि वामिका फिल्ममेकर दिनेश विजान की अगली फिल्म में नजर आएंगी।

रिपोर्ट के मुताबिक, वामिका मशहूर फिल्ममेकर दिनेश की अगली फिल्म में नजर आ सकती हैं। वामिका को हाल ही में मुंबई में स्थित फिल्म निर्माता दिनेश के मैडॉक एंटरटेनमेंट के ऑफिस में स्पॉट किया गया था। ऐसी चर्चा चल रही है कि वह दिनेश की अगली फिल्म में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगी। फिलहाल उनके कैरेक्टर के बारे में कोई जानकारी सामने नहीं आई है। उम्मीद है कि जल्द इस संबंध में आधिकारिक घोषणा होगी।

दिनेश हॉरर शैली की फिल्मों के लिए जाने जाते हैं। उनके प्रोडक्शन में स्त्री और रूही जैसी फिल्में बनी हैं। वह वरुण धवन व कृति सैनन अभिनीत फिल्म भेडिय़ा को लेकर लाइम लाइट में हैं। इस फिल्म में वरुण एक राक्षस की भूमिका निभा सकते हैं। इसके अलावा उनके खाते में अभिषेक बच्चन की बहुप्रतीक्षित फिल्म दसवीं भी है। वह अरुण गोपालन की फिल्म तेहरान का भी निर्माण कर रहे हैं।

विजय देवरकोंडा ने पुरी जगन्नाधी के साथ अगली फिल्म की घोषणा की

अर्जुन रेड्डी के अभिनेता विजय देवरकोंडा ने पोकिरी के निर्देशक पुरी जगन्नाथ के साथ अपनी अगली फिल्म की घोषणा की। चूंकि दोनों एक साथ अपनी पहली फिल्म लाइगर की रिलीज का इंतजार कर रहे हैं, उन्होंने एक और प्रोजेक्ट पर साथ काम करने का फैसला किया है। एक पोस्टर जारी करते हुए पेल्ली चोपुलु अभिनेता ने पुरी जगन्नाथ के साथ अपनी अगली फिल्म की घोषणा की।

निर्माताओं ने उल्लेख किया कि, इस परियोजना के बारे में अधिक जानकारी का सोमवार को दोपहर में दी जाएगी। अब तक, विजय देवरकोंडा-पुरी जगन्नाथ की फिल्म के निर्माताओं ने विवरण को गुप्त रखा है। तो वहीं, दोनों की लाइगर फिलहाल पोस्ट-प्रोडक्शन फेज में है और जल्द ही रिलीज होगी।

आज का राशिफल

मेष : आज आपके चुलबुले व्यवहार से लोग प्रभावित होंगे। आज आपको किसी अच्छी कंपनी में काम करने का ऑफर मिलेगा। छात्र आज कोई नया कोर्स जॉइन करने का मन बनायेंगे । ऑफिस का काम आज आप समय से पूरा करने की कोशिश करेंगे।

वृष : आज खुद को ऊर्जावान महसूस करेंगे । आज नए व्यवसाय शुरू करने के अवसर मिलेंगे । जियोग्राफी स्टूडेंट्स के लिए दिन बेहतर रहने वाला है, दोस्तों से पूर्ण रूप से सहयोग प्राप्त होगा।

मिथुन : आज आप किसी नये काम की शुरुआत करने पर परिवार के सभी सदस्य आपसे खुश होंगे । किसी रुके हुए काम में सहायता मिलने से आपको राहत महसूस होगी। सफलता के नए मार्ग खुलेंगे कुछ घरेलू सामान की खरीदारी करनी पड़ सकती है।

कर्क : आज किसी काम को करते समय आपको अपने मन को शांत रखना चाहिए । आज पैसों से जुड़े बड़े फैसले आपको सोच-समझकर लेने चाहिए। आज किस्मत के भरोसे आपको बिल्कुल नहीं रहना चाहिए।

सिंह : आज किसी व्यक्ति से आपको उम्मीद से अधिक फायदा होगा । थोड़ी मेहनत से किसी बड़े धन लाभ का अवसर प्राप्त होगा। घर के किसी काम को पूरा करने में बड़े-बुजुर्ग की राय आपके लिए कारगर साबित होगी।

कन्या : आज आपका दिन खुशियों से भरा रहेगा। आज आप किसी जरूरी काम को पूरा करने में सफल होंगे। बिजनेसमैन के लिए आज का दिन फायदेमंद रहने वाला है । रोजगार के मामले में आप किसी जानकर व्यक्ति से सलाह लेंगे।

तुला : आज राजनीति से जुडें लोगो का सामाजिक स्तर पर रूतबा बढ़ेगा। कार्यक्षेत्र को बढ़ाने के लिए किसी मित्र से आर्थिक मदद मिलेगी। ऑफिस में आपके कार्यों की प्रशंसा होगी, प्रमोशन के योग भी बन रहे है।

वृश्चिक : आज किसी दूसरे की ज्यादा आलोचना करने से आपको बचना चाहिए, नहीं तो परिस्थितियां आपके विपरीत बनेगी । आज आपके लिए कोई फैसला करना कठिन होगा। शाम को माता-पिता के साथ किसी धार्मिक स्थान पर दर्शन के लिए जायेंगे।

धनु : आज आप अपने डेली रूटीन में बदलाव करने की कोशिश करेंगे, जिससे आपको फायदा होगा । सोशल साइंस के स्टूडेंट्स के लिए दिन बढिय़ा रहने वाला है, आपको करियर में सफलता मिलेगी।

मकर : आज आप काम के प्रति बेहद एक्टिव रहेंगे। आप खुद को ताजगी से भरा हुआ महसूस करेंगे। जरूरतमंद की मदद के लिए आप हर संभव कोशिश करेंगे।

कुंभ : आज आज आर्थिक मामलों को लेकर आपको थोड़ा सतर्क रहने की जरूरत है। अगर आप नौकरीपेशा वाले हैं, तो आप जॉब चेंज करने का मन बनायेंगे। आज आपका खुशमिजाज व्यवहार लोगो को आपकी ओर आकर्षित करेगा।

मीन : आज आप सामाजिक कार्यों में बढ़-चढक़र हिस्सा लेंगे । आपसी विश्वास और सहजता के सहारे आपके रिश्तों में मजबूती आयेगी। इस राशि के महिलाओं को आज के दिन कोई खास खुशखबरी मिलने वाली है।

इंडियन-स्टाइल 'पोच्ड एग्स विद एवोकाडो एंड वॉलनट'

मसालेदार एवोकाडो और क्रंची वॉलनट के साथ यह इंडियन-स्टाइल पोच्ड एग्स रेसिपी स्वाद में तो खास है ही साथ ही साथ ओमेगा-3 से भरपूर भी। इस वजह से ये नाश्ते का हेल्दी ऑप्शन है।

सामग्री :

3 एवोकैडो, 1 प्याज, 1 टमाटर, 2-3 हरी मिर्ची, 2 बड़े चम्मच कटी हुई धनिया पत्ती, स्वाद के लिए नमक और काली मिर्च, 2 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल (जैतून का तेल), 2 बड़े चम्मच नींबू जूस, 1 अंडा, 20 ग्राम पिसा हुआ कैलिफोर्निया वॉलनट्स

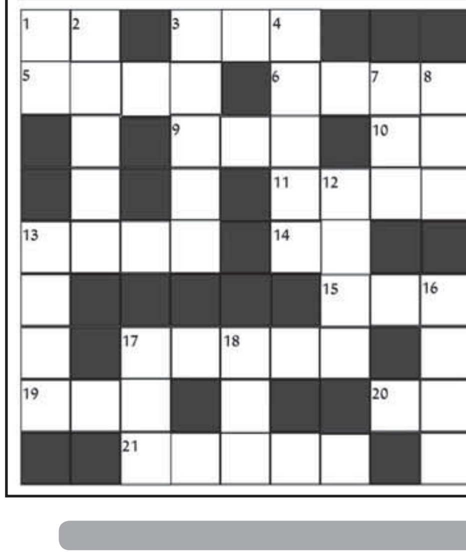
विधि :

1. एवोकॉडो का छिलका निकालकर उसे एक बर्तन में अलग रख लें।
2. दूसरे बाउल में कटा हुआ प्याज, टमाटर, हरी मिर्च, धनिया पत्ती, ऑलिव ऑयल, पिसा हुआ अखरोट, नींबू जूस, नमक और काली मिर्च मिलाएं।
3. एक फोर्क या व्हिस्क का इस्तेमाल करते हुए अच्छी तरह मिक्सचर को मिला लें। इसे ठंडा होने के लिए रेफ्रिजरेटर में रख दें।
4. एक कड़ाही में पानी डालें और धीमी आंच पर उबलने दें।
5. थोड़े बटर लगे एक छोटे स्टील के बर्तन में एक अंडा फोडें। स्वाद के अनुसार इसमें नमक और काली मिर्च डालें और बर्तन को पानी में रखें।
6. बर्तन पर ढक्कन रखें और इसे 3 मिनट के लिए ठंडा होने दें।
7. प्लेटिंग करने के लिए टोस्ट पर एक बड़ा चम्मच एवोकॉडो डालें। धीरे से एवोकॉडो पर अंडा रखें और अगर आपको पसंद हो तो स्वाद के लिए लाल मिर्च डालें।

शब्द सामर्थ्य- 26

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 025 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- 26

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

नियम
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर 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.025 का हल

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