संपादकीय

चीन का सियासी दखल?

हाल में ये संकेत मिले कि नेपाल में अमेरिका चीनी प्रभाव पर भारी पड़ रहा है। लेकिन अगले आम चुनाव के बाद ये सूरत फिर बदल सकती है। इसीलिए चीनी कम्युनिस्ट पार्टी के दल की नेपाल यात्रा खास हो गई है।

नेपाल की राजनीति में विदेशी हस्तक्षेप नई बात नहीं है। जब से वहां राजतंत्र खत्म हुआ और कम्युनिस्ट पार्टियों का प्रभाव बढ़ा, चीन की वहां खास भूमिका बनी है। हाल में ये संकेत जरूर मिले कि अमेरिका चीनी प्रभाव पर भारी पड़ रहा है। लेकिन अगले आम चुनाव के बाद ये सूरत फिर बदल सकती है। इस पृष्ठभूमि के कारण ही चीनी कम्युनिस्ट पार्टी के प्रतिनिधिमंडल की मौजूदा नेपाल यात्रा खास हो गई है। चीनी कम्युनिस्ट पार्टी के अंतरराष्ट्रीय संपर्क विभाग के नए प्रमुख लिउ जियानचाओ के नेतृत्व मे ये दल चार दिन की नेपाल यात्रा पर है। लिउ उस समय यहां पहुंचे हैं, जब नेपाल में चुनाव का माहौल गरमा रहा है। साथ ही नेपाल की अलग-अलग कम्युनिस्ट पार्टियों के बीच एकता की संभावना भी तलाशी जा रही है। लिउ और चीनी दल काठमांडू में कम्युनिस्ट पार्टी ऑफ नेपाल (माओइस्ट सेंटर) के अध्यक्ष पुष्प कमल दहल और कम्युनिस्ट पार्टी ऑफ नेपाल (यूएमएल) के प्रमुख केपी शर्मा ओली से भी मिलेगा। प्रश्न है कि क्या लिउ कम्युनिस्ट पार्टियों की एकता पर जोर डालेंगे? चीन की कम्युनिस्ट पार्टी के विदेश संपर्क विभाग में जून में फेरबदल हुआ। तब लिउ को इसका प्रमुख बनाया गया। ये पद संभावने के तुरंत बाद उन्होंने दहल और ओली से वीडियो माध्यम से बातचीत की थी। अब वे काठमांडू पहुंच गए हैं। नेपाल की कम्युनिस्ट पार्टियों पर चीन का स्पष्ट प्रभाव रहा है। कुछ ही दिन पहले पुष्प कमल दहल ने समाजवादी विचारधारा में यकीन रखने वाली पार्टियों का मोर्चा बनाने की बात कही थी। यह कयास लगाया गया है कि क्या इसके लिए उन्हें लिउ ने प्रेरित किया? गौरतलब है कि नेपाल में चुनावी माहौल अब बनने लगा है। वहां निर्वाचन आयोग ने अपनी तरफ से संघीय और प्रांतीय विधायिकाओं के आम चुनाव के लिए 18 नवंबर की तारीख का सुझाव सरकार को भेज दिया है। फिलहाल, नेपाली कांग्रेस के नेतृत्व वाली सरकार है। नेपाली कांग्रेस का रुख भारत और अमेरिका के पक्ष में समझा जाता है। जबकि कम्युनिस्ट पार्टियां चीन समर्थक मानी जाती हैं। अब यह देखने की बात होगी कि चीनी प्रतिनिधिमंडल के दौरे से इन पार्टियों की रणनीति कितनी प्रभावित होती है।

नीरज चोपड़ा ने खुद के लिए सेट किया नया लक्ष्य, अबकी बार 90 मीटर भाला फेंककर नया कीर्तिमान स्थापित करने का लक्ष्य

नईदिल्ली। टोक्यो ओलंपिक में गोल्ड जीतकर भारत का गौरव बढ़ाने वाले एथलीट नीरज चोपड़ा जल्द ही अमेरिका के यूजीन में विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप में उतरने वाले हैं. टूर्नामेंट में उतरने से पहले भारत के इस भाला फ्रेंक खिलाड़ी ने अपने लिए लक्ष्य का निर्धारण भी कर लिया है. नीरज ने साफ किया कि अब वो 90 मीटर भाला फेंककर नया कीर्तिमान स्थापित करना चाहते हैं.

नीरज चोपड़ा ने दो बार अपने व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन में सुधार किया. पहले 14 जून को उन्होंने फिनलैंड में पावो नुर्मी खेलों में 89.30 मीटर और फिर 30 जून को प्रतिष्ठित स्टॉकहोम डायमंड लीग प्रतियोगिता में 89.94 मीटर दूर भाला फेंका. वो 90 मीटर के रिकॉर्ड को छूने से महज छह सेंटीमीटर से चूक गए थे.

चोपड़ा डाइमंड लीग में ग्रेनेडा के विश्व चैंपियन एंडरसन पीटर्स के बाद दूसरे स्थान पर रहे. पीटर्स ने 90.31 मीटर के प्रयास के साथ स्वर्ण पदक जीता.

टोक्यो ओलंपिक चैंपियन चोपड़ा ने 21 जुलाई को क्वालीफाइंग दौर के साथ शुरू हो रही विश्व चैंपियनशिप की भाला फेंक स्पर्धा में चुनौती के बारे में कहा,विश्व चैंपियनशिप में मुकाबला काफी कड़ा होने वाला है. छह खिलाड़ी लगातार अच्छा प्रदर्शन कर रहे हैं और 89 मीटर से अधिक की दूरी तक भाला फेंक रहे हैं. इस बार मुकाबला काफी रोमांचक होगा.

उन्होंने कहा,मैंने इस साल 90 मीटर से अधिक का थ्रो करने का लक्ष्य बनाया है और डाइमंड लीग में मैं सिर्फ छह सेंटीमीटर से इसे हासिल करने से चूक गया था. उम्मीद है कि मैं इस साल इस लक्ष्य को हासिल कर लूंगा. मैं हालांकि जब किसी प्रतियोगिता में उतरता हूं तो किसी लक्ष्य के साथ नहीं उतरता. मेरा पूरा ध्यान सिर्फ अपना शत प्रतिशत देने पर होता है. मैं हमेशा इसी मानसिकता के साथ उतरता हूं और अपने प्रयास में पूरी ऊर्जा झोंकना चाहता हूं.

चोपड़ा डाइमंड लीग में भले ही पीटर्स से पिछड़ गए हों लेकिन वह पावो नुर्मी खेलों और फिनलैंड में ही कुओर्तानो खेलों में पीटर्स को पछाड़ चुके हैं. विश्व चैंपियनशिप में पीटर्स और चोपड़ा के अलावा ओलंपिक रजत पदक विजेता याकुब वाडलेच (सत्र का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन 90.88 मीटर), जर्मनी के जूलियन वेबर (89.54 मीटर), त्रिनिदाद एवं टोबैगो के 2012 ओलंपिक चैम्पियन केशोर्न वॉलकॉट (89.07 मीटर) और फिनलैंड के ओलिवर हेलांडर (89.83 मीटर) पदक के दावेदारों में शामिल हैं.

विश्व चैंपियनशिप की तैयारी के बारे में पूछने पर चोपड़ा ने कहा,मेरी तैयारी काफी अच्छी चल रही और मैं एक बार फिर अपना शत प्रतिशत देने के लिए तैयार हूं. हम सभी को ओरेगन विश्वविद्यालय में ठहराया गया है और हम अलग स्टेडियम में ट्रेनिंग कर रहे हैं.

उन्होंने कहा,यहां का माहौल काफी अच्छा है. दुनिया के सर्वश्रेष्ठ एथलीट यहां मौजूदा हैं. जिम और स्टेडियम में जब कोई विश्व और ओलंपिक रिकॉर्ड धारक मिलता है तो उनसे काफी प्रेरणा मिलती हैं.

चोपड़ा ने कहा कि उनका ध्यान सिर्फ अपने प्रदर्शन पर है और वह स्व्यं से बेहतर बनने के लिए ही प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं.खेल में उतार चढ़ाव लगे रहते हैं. कभी आप अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हो तो कभी इससे बेहतर भी करते हो. कभी कभी आप अपने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन तक नहीं पहुंच पाते. जब प्रदर्शन अच्छा नहीं होता तो ट्रेनिंग में और कड़ी मेहनत करता हूं. मेरी प्रतिस्पर्धा अपने आप से है और मैं अपने से बेहतर बनने का प्रयास करता हूं.

चोपड़ा के प्रेरणास्रोत और भाला फेंक के विश्व रिकॉर्ड धारक चेक गणराज्य के यान जेलेनी भी यूजीन में मौजूद हैं और यह भारतीय खिलाड़ी उनसे मिलकर काफी खुश हूं. उन्होंने कहा,यान जेलेनी भी यहां मौजूद हैं. मैं दो बार उनसे मिल चुका हूं. वह विश्व रिकॉर्ड धारक हैं और मेरे पसंदीदा खिलाड़ी हैं. उनसे मुझे काफी प्रेरणा मिलती है.

इंग्लैंड के खिलाफ सीरीज जीत आईसीसी वनडे रैंकिंग में पाकिस्तान से आगे निकली टीम इंडिया

नईदिल्ली। इंग्लैंड के खिलाफ तीन मैचों की वनडे सीरीज में 2-1 से जीत हासिल के बाद रोहित शर्मा की अगुवाई वाली भारतीय टीम आईसीसी रैंकिंग में पाकिस्तान को पछाड़ नंबर 3 पर पहुंच गई है. 109 रेटिंग अंकों के साथ भारत अब पाकिस्तान (106) से तीन अंक आगे है. वहीं, न्यूजीलैंड 128 रेटिंग अंकों के साथ शीर्ष पर बना हुआ है. जोस बटलर के नेतृत्व वाली इंग्लैंड टीम तीन मैचों की वनडे सीरीज हारने के बावजूद 121 रेटिंग अंक के साथ दूसरे स्थान पर है. मैनचेस्टर के ओल्ड ट्रैफर्ड स्टेडियम में खेले गए आखिरी मैच में विकेटकीपर-बल्लेबाज रिषभ पंत के पहले वनडे शतक ने भारत को इंग्लैंड के खिलाफ 2-1 से सीरीज जीतने में मदद की. सीरीज में मिली जीत से भारतीय टीम ने तीसरा स्थान हासिल किया. आने वाले हफ्तों में ये स्थिति बदल सकती है, चूंकि छठें स्थान पर काबिज दक्षिण अफ्रीका वर्तमान में पाकिस्तान से केवल सात रेटिंग अंक पीछे है और अगर वो इंग्लैंड के खिलाफ अपनी आगामी तीन मैचों की सीरीज में जीत हासिल करते हैं तो वो चौथे स्थान पर पहुंच सकते हैं.

भारत के खिलाफ वनडे सीरीज के लिए वेस्टइंडीज टीम में लौटे जेसन होल्डर

नईदिल्ली। पूर्व कप्तान जेसन होल्डर की भारत के खिलाफ 22 जुलाई से शुरू होने वाले तीन मैचों की वनडे सीरीज के लिए वेस्टइंडीज की 13 सदस्यीय टीम में वापसी हुई है. अनुभवी आलराउंडर बांग्लादेश के खिलाफ पिछली घरेलू टी20 सीरीज के दौरान वेस्टइंडीज की टीम का हिस्सा नहीं था लेकिन क्रिकेट वेस्टइंडीज के चयन पैनल ने उन्हें भारत के खिलाफ सीरीज के लिए टीम में वापस बुलाने का फैसला किया.

बांग्लादेश के खिलाफ सीरीज में शानदार प्रदर्शन के बाद निकोलस पूरन टीम की अगुवाई करना जारी रखेंगे जबकि शाई होप टीम के उप कप्तान होंगे. वेस्टइंडीज को बांग्लादेश ने वनडे सीरीज में 0-3 से हराया लेकिन पूरन ने तीसरे टी20 में 39 गेंद में 74 रन बनाए. उन्होंने तीसरे एकदिवसीय में भी 73 रन की पारी खेली.

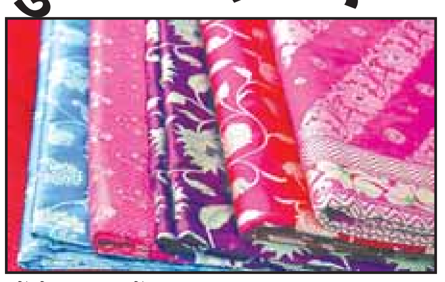
सीडब्ल्यूआई ने एक बयान में मुख्य चयनकर्ता डेसमंड हेन्स के हवाले से कहा, ''जैसा कि हम सभी जानते हैं कि जेसन दुनिया के अग्रणी ऑलराउंडर में से एक है और उसे टीम में वापस शामिल करने की हमें खुशी है. वो तरोताजा, ऊर्जावान और फिर से मैदान पर उतरने को तैयार होगा और हम मैदान पर उसकी प्रतिभा और मैदान के बाहर भी उसके सार्थक योगदान की उम्मीद कर रहे हैं.''

बांग्लादेश के खिलाफ हार के बाद हेन्स को उम्मीद है कि उनकी टीम भारत के खिलाफ चीजों को बदलने में सफल होगी. उन्होंने कहा, ''गयाना में बांग्लादेश के खिलाफ हमारे तीन मैच बहुत चुनौतीपूर्ण थे इसलिए जब हम त्रिनिदाद की परिस्थितियों में भारत का सामना करेंगे तो हम वापसी करना चाहेंगे.

भारत के खिलाफ सीरीज के लिए विंडीज वनडे टीम: निकोलस पूरन (कप्तान), शाई होप, शेमार ब्रूक्स, कीसी कार्टी, जेसन होल्डर, अकील हुसैन, अल्जारी जोसेफ, ब्रैंडन किंग, काइल मायर्स, गुडाकेश मोती, कीमो पॉल, रोवमैन पॉवेल और जेडन सील्स.

बिचौलियों से मुक्ति दिलाएगा इंट्रीग्रेटेड सिल्क कॉम्प्लेक्स

लखनऊ। देश-दुनियां में अपनी रेशमी साडिय़ों के लिए विख्यात वाराणसी के सिल्क एक्सचेंज को अब बिचौलियों से मुक्ति मिलने जा रही है। वजह यूपी सरकार अब इसे इंट्रीग्रेटेड सिल्क कॉम्प्लेक्स के रूप में विकसित करेगी। इसकी स्थापना से वाजिब दाम में शुद्ध रेशमी धागा मिलने से उत्पाद की लागत तो घटेगी ही, गुणवत्ता भी सुधरेगी। ओडीओपी योजना (एक जिला एक उत्पाद) के तहत होने वाले इस काम में लगभग आठ करोड़ रुपये की लागत आएगी। उत्तर प्रदेश में रेशम उद्योग की अपार संभावनाएं हैं। सिर्फ वाराणसी और मुबारकपुर



में रेशमी धागों की सालाना खपत करीब 3,000 मीट्रिक टन है। सिर्फ वाराणसी में करीब 7,000 हैंडलूम एवं 800 पॉवरलूम हैं। खपत के मात्र एक फीसद हिस्से की आपूर्ति प्रदेश से होती है। बाकी करीब 1800 मीट्रिक टन धागा चीन, जापान, वियतनाम, कर्नाटक और पश्चिमी बंगाल से आता है। इस पूरे कारोबार में बिचौलिए हाबी हैं। लिहाजा पूरे कारोबार का मोटा मुनाफा उनके हिस्से में आता है। गुणवत्ता की भी कोई गारंटी नहीं रहती। ऐसे में तैयार माल की लागत तो अधिक आती ही है। गुणवत्ता भी प्रभावित होती है। इंट्रीग्रेटेड सिल्क कॉम्प्लेक्स खुल जाने से यह समस्या खत्म हो जाएगी।

करीब एक एकड़ में 2010-2011 में स्थापित सिल्क एक्सचेंज में प्रशासनिक भवन, नीलामी हाल, स्टोर, टेस्टिंग एवं मीटिंग हाल हैं। सिल्क एक्सचेंज में इसके अलावा धागों की शुद्धता की परख के लिए अत्याधुनिक लैब, तैयार माल के बिक्रय के लिए स्टॉल्स भी उपलब्ध होंगे। ये बुनकरों को किराये पर दिए जाएंगे। सरकार इसमें बुनकरों की मांग के अनुसार प्रदेश के अलावा कर्नाटक, आंध्र प्रदेश एवं पश्चिमी बंगाल से धागे उपलब्ध कराएगी। कर्नाटक सिल्क मार्केटिंग बोर्ड अपना एक काउंटर भी खोलेगा। इस बाबत सारी फॉरमैलिटीज पूरी हो चुकी हैं।

10 मिनट का डिलीवरी प्लेटफॉर्म जेप्टो ने जिप इलेक्ट्रिक के साथ की साझेदारी

नई दिल्ली। ई-लॉजिस्टिक्स सेवा प्रदाता जिप इलेक्ट्रिक ने सोमवार को कहा कि उसने 10 मिनट के ग्रोसरी डिलीवरी प्लेटफॉर्म जेप्टो के साथ अपनी साझेदारी का विस्तार किया है ताकि अंतिम छोर तक डिलीवरी की सुविधा प्रदान की जा सके। जिप वर्तमान में दिल्ली-एनसीआर में 50 जेप्टो हब की सेवा दे रहा है और अगले 12 महीनों में अपने बेड़े और राष्ट्रीय स्तर पर सर्विसिंग के क्षेत्रों को दोगुना कर अपनी साझेदारी को 10 गुना बढ़ाने की योजना बना रहा है।

जिप इलेक्ट्रिक के सह-संस्थापक और सीईओ आकाश गुप्ता ने कहा, हमारी साझेदारी के इस पहले चरण में, हमने सामूहिक रूप से 1.62 लाख कार्बन उत्सर्जन को कम करने में मदद की है और जेप्टो के लिए अब तक आधे मिलियन से अधिक की सुविधा प्रदान की है। 1,500 से अधिक के ईवी-ड्राइवर बेड़े के साथ, दोनों स्टार्टअप दिल्ली में प्रति दिन 20,000 से अधिक डिलीवरी दे रहे हैं और अगले चार महीनों में बेंगलुरु और मुंबई में भी विस्तार करने की योजना है।

जेप्टो के चीफ ऑपरेटिंग ऑफिसर विनय दहानी ने कहा, जैसे-जैसे हम आगे बढ़ेंगे, हमारा ध्यान अपने पूरे क्षेत्र में कार्बन फुटप्रिंट्स को लगातार कम करने पर होगा। स्टार्टअप्स ने दावा किया कि उन्होंने 17 लाख से अधिक डिलीवरी के माध्यम से 1.02 मिलियन किलोग्राम कार्बन उत्सर्जन को कम करने में मदद की है। जिप इलेक्ट्रिक के पास वर्तमान में 5,000 से अधिक ई-स्कूटर का एक सक्रिय बेड़ा है और 2023 तक 1.5 लाख से अधिक स्कूटरों को तैनात करने की योजना है।

स्टार्ट-अप ने जोमाटो, स्विगी, बिग बास्केट, अमेजन, फ्लिपकार्ट, मिंत्रा, फार्मईजी, जियो मार्ट, डिल्हीवरी और स्पेंसर्स जैसे उद्योग के लीडर्स के साथ भागीदारी की है। 2021 में स्थापित, जेप्टो का मूल्य 900 मिलियन डॉलर है, जो हाल ही में 200 मिलियन डॉलर के सीरीज-डी फंडरेज के बाद है।

अल्लू की पुष्पा ने बनाया नया रिकॉर्ड, 500 करोड़ व्यूज वाली पहली भारतीय एल्बम बनी

साउथ स्टार अल्लू अर्जुन की पुष्पा के प्रति दर्शकों में दीवानगी देखते ही बनती है। चाहे फिल्म के गाने हों या डायलॉग, सभी कसौटी पर यह फिल्म खरी उतरी। फिल्म 17 दिसंबर को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। इसका निर्देशन सुकुमार ने किया है। अब इस फिल्म के खाते में एक और उपलब्धि जुड़ गई है। पुष्पा भारत की पहली पैन इंडिया फिल्म बन गई है, जिसकी एल्बम को 500 करोड़ से ज्यादा व्यूज मिले हैं।

फिल्म समीक्षक रमेश बाला ने इस संबंध में जानकारी दी है। उन्होंने अपने आधिकारिक ट्विटर हैंडल पर लिखा, भारतीय सिनेमा में अब तक का सबसे बड़ा कीर्तिमान। आइकॉन स्टार अल्लू अर्जुन की पुष्पा: द राइज पहली एल्बम है, जिसने 500 करोड़ व्यूज हासिल किए हैं। सिनेमाघरों से लेकर सोशल मीडिया तक, हर एक प्लेटफॉर्म पर इस फिल्म को दर्शकों ने हाथों-हाथ लपक लिया। फिल्म के जरिए अल्लू को भी बेशुमार लोकप्रियता मिली।

पुष्पा ने भारत में 350 करोड़ रुपये से अधिक का कलेक्शन किया था। फिल्म ने रिलीज के पहले दिन ही कीर्तिमान रच दिया था और भारतीय बॉक्स ऑफिस पर 2021 का सबसे बड़ा ओपनिंग डे अपने नाम किया था।

साउथ सुपरस्टार सूर्या की नई फिल्म का टाइटल आया सामने

अभिनेता सूर्या के साथ निर्देशक बाला की बहुप्रतीक्षित फिल्म का शीर्षक सामने आ गया है। इसका टाइटल है वनंगान। निर्देशक बाला के जन्मदिन पर घोषणा करने के लिए ट्विटर पर अभिनेता सूर्या, जिनकी कंपनी 2डी एंटरटेनमेंट इस फिल्म का निर्माण कर रही है, ने कहा, अन्ना आपके साथ फिर से जुडक़र बहुत खुश हूं।

आपको जन्मदिन की शुभकामनाएं अन्ना।इसके साथ ही अभिनेता ने फिल्म का एक पोस्टर साझा किया जिसने वनंगान टाइटल का खुलासा किया। फैंस को इस फिल्म से काफी उम्मीदें हैं क्योंकि सूर्या और निर्देशक बाला लगभग 18 वर्षों के अंतराल के बाद एक साथ काम कर रहे हैं। टॉलीवुड की टॉप हीरोइनों में से एक कृति शेट्टी इस फिल्म में सूर्या के साथ फीमेल लीड रोल प्ले कर रही हैं।

आज का राशिफल

मेष: कुदरत ने आपको आत्मविश्वास और तेज़ दिमाग़ से नवाज़ा है- इसलिए इनका भरपूर इस्तेमाल कीजिए। आपके घर से जुड़ा निवेश फ़ायदेमंद रहेगा। अपनी नई परियोजनाओं के लिए अपने माता-पिता को विश्वास में लेने का सही समय है।

वृष: पेचीदा हालात में फँसने पर घबराएं नहीं। जैसे खाने में थोड़ा-सा तीखापन उसे और भी लज़ीज़ बना देता है, उसी तरह ऐसी परिस्थितियाँ आपको ख़ुशियों की सही क़ीमत बताती हैं।

मिथुन: दोस्तों के साथ शाम सुखद रहेगी लेकिन ज़्यादा खाने और मदिरापान से बचें। आपकी माता पक्ष से आज आपको धन लाभ होने की पूरी संभावना है। हो सकता है कि आपके मामा या नाना आपकी आर्थिक मदद करें।

कर्क: ध्यान रखें कि संपन्नता दिमाग़ को ज़ंग लगा देती है और कठिनाई उसे पैना करती है। पैसे की अहमियत को आप अच्छे से जानते हैं इसलिए आज के दिन आपके द्वारा बचाया गया धन आपके बहुत काम आ सकता है और आप किसी बड़ी मुश्किल से निकल सकते हैं।

सिंह: ख्याली पुलाव पकाने में वक़्त ज़ाया न करें। सार्थक कामों में लगाने के लिए अपनी ऊर्जा बचाकर रखें। रुका हुआ धन मिलेगा और आर्थिक हालात में सुधार आएगा। कुछ लोगों के लिए- परिवार में किसी नए का आना जश्न और उल्लास के पल लेकर आएगा।

कन्या: दूसरों के लिए खऱाब नीयत रखना मानसिक तनाव को जन्म दे सकता है। इस तरह के विचारों से बचें, क्योंकि ये समय की बर्बादी करते हैं और आपकी क्षमताओं को ख़त्म करते हैं। पैसों की कमी आज घर में कलह की वजह बन सकती है, ऐसी स्थिति में अपने घर के लोगों से सोच-समझकर बात करें और उनसे सलाह लें।

तुला: मानसिक और नैतिक शिक्षा के साथ शारीरिक शिक्षा भी लें, केवल तभी सर्वांगीण विकास संभव है। याद रखें कि एक स्वस्थ शरीर में ही एक स्वस्थ दिमाग़ निवास करता है।

वृश्चिक: अपना तनाव दूर करने के लिए परिवार वालों की मदद लें। उनकी सहयता को खुले दिल से स्वीकारें। अपनी भावनाओं को दबाएँ और छुपाएँ नहीं। अपने जज़्बात दूसरों के साथ साझा करने से फ़ायदा मिलेगा।

धनु: सेहत के नज़रिए से यह वक्त थोड़ा ठीक नहीं है, इसलिए जो आप खाएँ उसके प्रति सावधान रहें। अगर आप लम्बे वक़्त के लिए निवेश करें, तो अच्छा-ख़ासा फ़ायदा हासिल कर सकते हैं।

मकर: अपनी शारीरिक सेहत सुधारने के लिए संतुलित आहर लें आज के दिन भूलकर भी किसी को पैसे उधार न दें और यदि देना जरुरी हो तो देने वाले से लिखित में लें कि वो पैसा वापस कब करेगा।

कुंभ: बाहरी गतिविधियां आपके लिए फ़ायदेमंद रहेंगी। क़िलेबंदी वाली जीवन-शैली में बंधे रहना और हमेशा अपनी सुरक्षा की चिंता करना आपके शारीरिक और मानसिक विकास को रोक देंगे।

मीन: अपने काम के लिए दूसरों पर दबाव न डालें। दूसरे लोगों की इच्छाओं और दिलचस्पियों पर भी ग़ौर करें, इससे आपको दिली ख़ुशी हासिल होगी।

हेल्दी और चटपटा 'चुकंदर-काबुली चने के कबाब'

मानसून में खानपान का विशेष ध्यान रखना होता है और इसी मौसम में सबसे ज्यादा चटपटा खाने का भी दिल करता है, तो अपनी इस क्रेविंग को इस हेल्दी कबाब से करें शांत।

सामग्री :

चुकंदर (उबले, छीले और कद्दूकस किए हुए)- 2, काबुली चने (भिगोए और उबले हुए)- 1 कप, भुना बेसन- 1/2 कप, अदरक कद्दूकस किया हुआ- 1 इंच, लाल मिर्च पाउडर- 1 टेबलस्पून, काली मिर्च पाउडर- 1 टीस्पून, प्याज (बारीक कटे हुए)- 2, किचन किंग मसाला- 1 1/2 टेबलस्पून, नमक- स्वादानुसार, तेल- फ्राई करने के लिए, धनिया- गार्निशिंग के लिए, चाट मसाला ऊपर से बुरकने के लिए

विधि :

- नॉन स्टिक पैन में बेसन को धीमी आंच पर पहले भून लें। इसके बाद इसे मिक्सर जार में काबुली चने के साथ पीस लें और एक बाउल में निकाल लें।
- अब इसमें चुकंदर, लाल मिर्च पाउडर, काली मिर्च पाउडर, प्याज, किचन किंग मसाला और नमक मिलाएं।
- अब कड़ाही में तेल गर्म होने के लिए रख दें।
- चुकंदर और काबुली चने वाले मिक्सचर से छोटे-छोटे बॉल्स बना लें। इन्हें पैन में शैलो फ्राई कर लें। शैलो फ्राई का मतलब कम तेल में फ्राई करना। एब्जॉर्बेंट पेपर पर निकाल लें जिससे एक्स्ट्रा तेल कागज सोख लें।
- प्लेट में कबाब निकालें और हरी चटनी के साथ सर्व करें। ऊपर से चाट मसाला जरूर छिड़क दें।

शब्द सामर्थ्य- 137

बाएं से दाएं :
1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा)11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे
1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 136 का हल

ग	ल	त				खा	म	खाँ
णे		ल		झ	प	की		
श	र	ब	त		रं			मि
	ज	गा	ना		प	रा	का	ष्ठा
	नी	र		वि	रा	ज	मा	न
ना	च			प			य	
म	र	णा	स	न्न		पा	नी	
ची			प		पा			भो
न	ज	रा	ना		स	मा	चा	र

सू-दोकू- 137

		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 रख सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर 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.136 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