संपादकीय

नीति नाकाम, गहरे दुष्परिणाम

जब महंगाई काबू में नहीं आ रही है, तो प्रश्न उठेगा कि आखिर ब्याज दर बढ़ाने की नीति का क्या हासिल है? इसका एक परिणाम यह है कि सूक्ष्म, लघु और मध्यम दर्जे के उद्योगों का संकट बढ़ गया है।

ब्याज दर बढ़ाने की अपनाई गई नीति से अलग लगातार तीन तिमाहियों तक मुद्रास्फीति घट कर तय सीमा के अंदर नहीं आती है, तो आर्थिक जगत में इस नीति को नाकाम घोषित कर दिया जाता है। भारतीय रिजर्व बैंक की यह नीति दो तिमाहियों तक नाकाम रही है। खुद रिजर्व बैंक का अनुमान है कि अगली तिमाही में भी खुदरा महंगाई दर लगभग 7.5 प्रतिशत रहेगी। रिजर्व बैंक की मुद्रास्फीति नियंत्रण नीति के तहत इस दर को 2 से 4 फीसदी तक सीमित रखने का लक्ष्य तय रहा है। 6 प्रतिशत मुद्रास्फीति को सहनशीलता की सीमा के अंदर माना जाता है। लेकिन पिछली दो तिमाहियों से ये दर 6 प्रतिशत के ऊपर है। चार फीसदी के ऊपर हुए तो 33 महीने गुजर चुके हैं। तो अब यह प्रश्न उठेगा कि आखिर ब्याज दर बढ़ाने की नीति का क्या हासिल है? इसका एक परिणाम यह है कि सूक्ष्म, लघु और मध्यम दर्जे के उद्योगों का संकट बढ़ गया है।

अंतरराष्ट्रीय और राष्ट्रीय बाजार में कॉमोडिटी की कीमत बढ़ने के कारण इन उद्योगों की इनपुट लागत बढ़ी है। जबकि बाजार में मांग ना होने की वजह से उनके लिए अपने उत्पादों की कीमत उसी अनुपात में बढ़ाना मुमकिन नहीं हो पा रहा है। अब ब्याज दर बढ़ने से कोरोना काल में आसान शर्तों पर लिए गए कर्ज को चुकाना भी महंगा हो गया है। तो ऐसी आशंकाएं बड़े पैमाने पर जताई जा रही हैं कि बड़ी संख्या में ऐसे कारोबार बंद हो सकते हैं। नोटबंदी और पेचीदा जीएसटी की मार के कारण पहले ही कमजोर हो चुके इस सेक्टर के सामने ये नई समस्या खड़ी हो गई है। गौरतलब है कि 2019 में सरकार ने इस सेक्टर के बिजनेस को आसान शर्तों पर कर्ज देने की नीति खत्म कर दी थी। यानी अब उन्हें ऋण उसी दर पर मिलता है, जो रिजर्व बैंक रेपो रेट से तय होता है। तो अब विचारणीय प्रश्न है कि जब ब्याज दर बढ़ाने से महंगाई नहीं घट रही है, जबकि लाखों लोगों की रोजी-रोटी पर उलटा असर हो रहा है, तब क्या इस नीति को जारी रखना बुद्धिमानी का काम है?

नीरज चोपड़ा ने 88.13 मीटर दूर भाला फेंक जीता सिल्वर मेडल

❐ 19 साल बाद भारत को दिलाया पदक

यूजीन। वर्ल्ड एथलेटिक्स चैंपियनशिप-2022 में गोल्डन ब्वाय हरियाणा के छोरे नीरज नीरज चोपड़ा ने अमेरिका के यूजीन में इतिहास रच दिया है। नीरज ने 88.13 मीटर दूर भाला फेंककर सिल्वर मेडल हासिल किया। नीरज ने 19 साल का सूखा खत्म करते हुए 2003 के बाद भारत को इस चैम्पियनशिप में पहला मेडल दिलाया है। इसी प्रतियोगिता में 10वें नंबर पर रहते हुए रोहित यादव रेस से बाहर हो गए थे। इससे पहले वर्ल्ड चैम्पियनशिप में इंडिया का सिर्फ एक ही मेडल था, जो लंबी कूद की एथलीट अंजू बॉबी जॉर्ज ने 2003 में कांस्य पदक से हासिल किया था। अब 19 साल बाद भारत के खाते में दूसरा मेडल आया, जो सिल्वर है।

नीरज चोपड़ा का पहला अटेम्प्ट फाउल रहा, जबकि दूसरे अटेम्प्ट में उनहोंने 82.39 मीटर का थ्रो किया। यह उनके सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन से काफी दूर था। दूसरी ओर, ग्रेनाडा के एंडरसन पीटर्स ने पहले ही अटेम्प्ट में 90 मीटर को पार कर लिया। उन्होंने लगातार 3 अटेम्प्ट में 90.46, 90.21 और 90.46 मीटर का थ्रो करते हुए अपना मेडल लगभग पक्का कर लिया था।

नीरज ने तीसरे अटेम्प्ट में अपने प्रदर्शन में सुधार किया। उन्होंने 86.37 मीटर का थ्रो करते हुए चौथे नंबर पर पहुंच गए। भारतीय स्टार ने चौथे राउंड में 88.13 मीटर का थ्रो करते हुए दूसरा नंबर पा लिया। नीरज का यह ओलिंपिक से भी बेहतर प्रदर्शन था। उन्होंने ओलिंपिक में 87.58 मीटर का जैवलिन थ्रो करते हए गोल्ड मेडल जीता था। अब चेक रिपब्लिक के जेकुब वाद्लेज तीसरे नंबर पर पहुंच गए थे। छठे राउंड में वह फाउल कर गए। वह 5वें राउंड में वह फाउल कर बैठे, लेकिन अच्छी बात यह रही कि जेकुब 81.31 मीटर ही फेंक सके। दूसरी ओर, ग्रेनाडा के एंडरसन पीटर्स को गोल्ड मेडल मिला, जिन्होंने लगातार दूसरे बड़े इवेंट में नीरज से गोल्ड छीना है।

39 साल से चल रही वर्ल्ड एथलेटिक्स चैंपियनशिप में भारत का गोल्ड जीतने का सपना पूरा नहीं हो पाया। उसे सिल्वर से संतोष करना पड़ा। 19 साल बाद देश को इस चैंपियनशिप में कोई मेडल मिला है। नीरज से पहले अंजू बॉबी जार्ज ने लॉन्ग जंप में 2003 में ब्रॉन्ज जीता था। नीरज इस चैंपियनशिप में सिल्वर जीतने वाले पहले भारतीय एथलीट बन गए हैं। साथ ही वे पहले भारतीय पुरुष एथलीट हैं, जिन्होंने इस चैंपियनशिप में कोई मेडल जीता है।

बर्मिंघम के लिए रवाना हुई पुरुष हॉकी टीम

बेंगलुरु । भारतीय पुरुष हॉकी टीम बर्मिंघम में होने वाले 2022 राष्ट्रमंडल खेलों के लिये शनिवार को इंग्लैंड रवाना हुई। बर्मिंघम खेल 28 जुलाई से आठ अगस्त के बीच आयोजित होंगे। मनप्रीत सिंह की अगुवाई में भारतीय टीम पूल बी में इंग्लैंड, कनाडा, वेल्स और घाना का सामना करेगी।

मनप्रीत ने इंग्लैंड के लिये रवाना होने से पहले टीम की उत्सुकता के बारे में कहा कि वह राष्ट्रमंडल खेलों में पोडियम पर जगह बनाने का लक्ष्य रखेंगे।

मनप्रीत ने कहा, हम इस आयोजन के लिये काफी उत्साहित हैं क्योंकि इसके लिये हमने काफी लंबे समय तक तैयारी की है। हम दुनिया की सर्वश्रेष्ठ टीमों के खिलाफ अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन देंगे। हमने पिछले कुछ महीनों में अपनी कमज़ोरियों और मज़बूतियों पर काम किया है। हम यहां पदक जीतने के लिये हर मुमकिन प्रयास करेंगे। उन्होंने कहा, इस समय हम बर्मिंघम पहुंचकर वहां के मौसम और खेल वातावरण के अनुरूप ढलने के बारे में सोच रहे हैं। हम अपने पहले मैच की तैयारी भी कर रहे हैं, क्योंकि घाना के खिलाफ जीतना हमारे अभियान को मज़बूत शुरुआत देने के लिये महत्वपूर्ण होगा।

भारत अपने राष्ट्रमंडल खेल 2022 अभियान की शुरुआत 31 जुलाई को घाना के खिलाफ करेगा।

रविवार को रेलवे ने 221 ट्रेनों को किया रद्द

नई दिल्ली । अगर आप यात्रा करने वाले हैं और आज आपकी ट्रेन है तो आपके लिए यह खबर काम की हो सकती है। दरअसल, भारतीय रेलवे ने रविवार 24 जुलाई को कई ट्रेनों को कैंसिल कर दिया है। आईआरसीटीसी की वेबसाइट के अनुसार, रविवार को कुल 221 ट्रेनों को रद्द कर दिया गया है।

आईआरसीटीसी की वेबसाइट के अनुसार, कैंसिल की गई ट्रेनों की लिस्ट में देश भर के कई शहरों से चलने वाली ट्रेनें शामिल हैं। जो यात्री आज यात्रा कर रहे हैं वे रद्द की गई ट्रेनों की पूरी सूची देख सकते हैं।

क्या है वजह- इसके पीछे कई कारण बताए गए हैं। इनमें खासकर मेन्टेंस और खराब मौसम प्रमुख वजह है। बता दें कि देश के कई हिस्सों में भारी बारिश और बाढ़ जैसे हालात पैदा हो गए हैं। यही वजह है कि कैंसिल की गई ट्रेनों में ज्यादातर ट्रेनें उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, गुजरात, मध्य प्रदेश जैसे राज्यों की रद्द की गई है।

ट्रिपल जंप प्रतियोगिता में नौवें स्थान पर रहे भारत के एल्धोस पॉल

नईदिल्ली । विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप के फाइनल में पहुंचने वाले पहले भारतीय ट्रिपल जम्पर एल्धोस पॉल ने रविवार को शानदार प्रदर्शन कर नौवा स्थान हासिल किया. 25 साल के पॉल ने क्वालीफायर में 16.68 मीटर का सर्वश्रेष्ठ प्रयास करते हुए 12-मैन फाइनल में प्रवेश किया. उन्होंने अपने प्रयास में 16.37 मीटर की छलांग के साथ शुरुआत की. अपने दूसरे प्रयास के साथ उन्होंने अपने अंक को 16.79 मीटर तक सुधार लिया. इस साल की शुरुआत में फेडरेशन कप में अपने व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ 16.99 मीटर से केवल 0.20 मीटर कम रहे.

हालांकि, भारतीय जम्पर ने अपनी तीसरी छलांग के साथ निराशाजनक 13.86 मीटर पोस्ट किया और तीसरे दौर के बाद शीर्ष आठ में जगह बनाने से चूक गया.

टोक्यो 2020 चैंपियन प्रेडो पिचाडेर ने 17.95 मीटर के विश्व-अग्रणी चिह्न के साथ स्वर्ण पदक जीता. टोक्यो 2020 के कांस्य पदक विजेता बुर्किना फांसो के ह्यूग फैब्रिस जांगो ने 17.55 मीटर के साथ रजत पदक जीता, जबकि कांस्य पदक चीन के यामिंग झू ने जीता.

इस बीच, मोहम्मद अनस याहिया, मोहम्मद अजमल वरियाथोडी, नागनाथन पांडी और राजेश रमेश की भारत की 4/400 मीटर टीम अपने हीट में अंतिम स्थान पर रहने के बाद फाइनल के लिए क्वालीफाई करने में विफल रही. भारत फाइनल स्टैंडिंग में 12वें स्थान पर रहा.

विशेष रूप से इस वर्ष पुरुषों के 4/400 मीटर में भारत का सर्वश्रेष्ठ समय 3: 04.41 सेकेंड है, जो जून में तुर्की के एर्ज़ुरम में अतातुर्क यूनिवर्सिटी स्टेडियम में 7वें अंतर्राष्ट्रीय स्प्रिंट और रिले कप में हासिल किया गया था.

9 महीने बाद थमी विदेशी निवेशकों की बिकवाली, भारतीय बाजारों में किया 1,100 करोड़ का निवेश

नई दिल्ली । शेयर बाजार के निवेशकों के लिए अच्छा खबर है। विदेशी निवेशकों का भारतीय शेयर बाजारों पर एक बार फिर भरोसा बढ़ते दिख रहा है। करीब 9 महीने के लगातार निकासी के बाद विदेशी निवेशकों ने एक बार फिर बाजार में पैसा लगाना शुरू कर दिया है। जी हां..विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों की बिकवाली के सिलसिले पर जुलाई में कई माह बाद ब्रेक लगता दिख रहा है। इस महीने एफपीआई अबतक शुद्ध रूप से 1,100 करोड़ रुपये के शेयर खरीद चुके हैं। इससे पहले जून में एफपीआई ने 50,145 करोड़ रुपये के शेयर बेचे थे। यह मार्च, 2020 के बाद किसी एक माह में एफपीआई की बिकवाली का सबसे ऊंचा आंकड़ा है। उस समय एफपीआई ने शेयरों से 61,973 करोड़ रुपये निकाले थे। बता दें कि अक्टूबर, 2021 यानी पिछले लगातार नौ माह से एफपीआई भारतीय शेयर बाजारों से निकासी कर रहे थे।

क्या कहते हैं मार्केट एक्सपर्ट?

कोटक सिक्योरिटीज के इन्टी शोध प्रमुख श्रीकांत चौहान ने कहा, ''बढ़ती महंगाई तथा मौद्रिक रुख में सख्ती के चलते अभी एफपीआई के प्रवाह में उतार-चढ़ाव बना रहेगा।'' डिपॉजिटरी के आंकड़ों के अनुसार, एक से 22 जुलाई के दौरान एफपीआई ने शेयरों में शुद्ध रूप से 1,099 करोड़ रुपये डाले हैं। चौहान ने कहा कि इस महीने एफपीआई की अंधाधुंध बिकवाली न केवल रुकी है, बल्कि माह के कुछ दिन तो वे शुद्ध लिवाल रहे हैं। मॉर्निंगस्टार इंडिया के एसोसिएट निदेशक-प्रबंधक शोध हिमांशु श्रीवास्तव ने कहा कि एफपीआई की लिवाली की एक और बड़ी वजह यह है कि उनका मानना है कि अमेरिकी केंद्रीय बैंक आगामी बैठक में ब्याज दरों में इतनी आक्रामक वृद्धि नहीं करेगा, जैसा कि पहले अनुमान लगाया जा रहा था। इससे डॉलर सूचकांक भी नरम हुआ है, जो उभरते बाजारों की दृष्टि से अच्छा है। उन्होंने कहा कि अमेरिका में मंदी की संभावना भी कम हुई है। इसके अलावा हाल में बाजार में आए 'करेक्शन' की वजह से भी लिवाली के अवसर बढ़े हैं।

तिमाही नतीजों से गदगद हुई कंपनी, 800 प्रतिशत डिविडेंड देने का किया फैसला; रिटर्न के मामले में भी रही है अव्वल

नई दिल्ली । कंपनियों के तिमाही नतीजे सामने आ रहे हैं। एक तरफ जहां इसे देखकर निवेशक आगे की रणनीति बना रहे हैं तो वहीं कंपनियां भी इस आधार पर डिविडेंड देने का फैसला कर रही हैं। फाइनेंस सेक्टर की कंपनी क्रिसिल लिमिटेड के शेयरों ने इस साल 14.05प्रतिशत का रिटर्न दिया है। अब कंपनी की तिमाही नतीजों ने मैनेजमेंट के साथ-साथ इंवेस्टर्स को भी गदगद कर दिया है। इस साल की दूसरी तिमाही में मुनाफा कमाने के बाद क्रिसिल के योग्य शेयरधारकों को बोर्ड ने 800प्रतिशत डिविडेंड देने का फैसला किया है।

कंपनी द्वारा जारी किए गए आंकड़ों के अनुसार इस साल दूसरी तिमाही में पिछले साल इसी तिमाही की तुलना 26.5प्रतिशत अधिक आमदनी हुई है। 30 जून को समाप्त हुई तिमाही में कंपनी ने 668.5 करोड़ रुपये का मुनाफा कमाया है। पिछले साल इस तिमाही की तुलना में इस बार टैक्स देने के बाद मुनाफा 35.8प्रतिशत बढ़कर 136.9 करोड़ रुपये रहा है। क्रिसिल ने एक्सचेंज को दी जानकारी में बताया, कंपनी के बोर्ड ऑफ डायरेक्टर्स ने 8 रुपये का डिविडेंड एक रुपये के अंकित मूल्य पर देने का फैसला किया है। यह भुगतान 18 अगस्त 2022 को किया जाएगा।

बीते एक महीने की बात करें तो कंपनी के शेयरों ने एनएसई में 3.08प्रतिशत का रिटर्न दिया। बीते 6 महीने की बात करें तो क्रिसिल ने निवेशकों को 18.16प्रतिशत का रिटर्न दिया है। इस दौरान कंपनी के शेयर का भाव 2779.5 रुपये से बढ़कर 3284.35 रुपये के लेवल पर पहुंच गया है। जबकि साल 2022 में अब तक इस स्टॉक ने निवेशकों 14.05प्रतिशत का रिटर्न दिया है। पिछले एक साल के दौरान जभ स्टॉक मार्केट अनिश्चितता के बादल छाए हुए थे तब भी इस शेयर ने निवेशकों को निराश नहीं किया। इस दौरान इस शेयर ने इंवेस्टर्स को 8.77% का रिटर्न दिया है।

कटरीना कैफ की भाभी बनेंगी इलियाना डिक्रूज?

बॉलीवुड एक्ट्रेस कटरीना कैफ ने हाल ही में अपना 39वां जन्मदिन मनाया। कटरीना कैफ के बर्थडे पर वो अपनी फैमिली और दोस्तों के साथ मालदीव में एन्जॉय करती नजर आई। वायरल फोटोज में कटरीना कैफ के साथ उनके पति व अभिनेता विकी कौशल, देवर सनी कौशल, दोस्त मिनी माथुर, भाई सेबेस्टियन लॉरेंट मिशेल, आनंद तिवारी और एक्ट्रेस इलियाना डिक्रूज नजर आ रहे हैं। इन फोटोज के सामने आने से खबरों का बाजार गर्म हो गया है कि इलियाना डिक्रूज, कटरीना कैफ की भाभी बन सकती हैं। सोशल मीडिया पर कटरीना

के भाई सेबेस्टियन और इलियाना की तस्वीरों के वायरल होने के साथ ही ऐसा कहा जा रहा है कि दोनों एक दूसरे के साथ बीते 6 महीने से रिलेशनशिप में हैं। बता दें कि कटरीना कैफ के भाई सेबेस्टियन लॉरेंट मिशेल, यूके के मॉडल हैं। रिपोर्ट के मुताबिक सेबेस्टियन और इलियाना न सिर्फ एक दूसरे को इंस्टाग्राम पर फॉलो करते हैं, बल्कि बीते कुछ वक्त से कटरीना के बांद्रा वाले पुराने घर में साथ वक्त बिता रहे हैं। ऐसे में इन तस्वीरों के सामने आने से एक बार फिर खबरों का बाजार गर्म हो गया है, हालांकि आधिकारिक तौर पर इस बारे में भी कुछ भी कहना मुश्किल है। याद दिला दें कि कुछ वक्त पहले तक इलियाना डिक्रूज, फोटोग्राफर एंड्रयू नीबोन को डेट कर रहे थी। दोनों कई बार एक साथ नजर आए थे, वहीं दोनों एक दूसरे को लेकर काफी सीरियस भी थे, लेकिन दोनों का ये रिश्ता आगे नहीं बढ़ा और ब्रेकअप हो गया।

सोनाली कुलकर्णी डांस महाराष्ट्र डांस में बनीं जज

अभिनेत्री सोनाली कुलकर्णी, जो दिल चाहता है, सिंघम और अन्य में अपनी भूमिकाओं के लिए जानी जाती हैं, डांस महाराष्ट्र डांस लिटिल मास्टर्स के पहले सीजन में युवा प्रतिभाओं को जज करती नजर आएंगी। नृत्य के प्रति अपने प्यार के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा, नृत्य मेरा पहला प्यार है। यह मुझे एक कलाकार के रूप में समृद्ध करता है, और यह मेरे करियर के लिए मेरी यात्रा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा रहा है। उन्होंने कहा कि, यह बच्चों के लिए इतने बड़े मंच पर अपनी प्रतिभा दिखाने का अवसर है। एक प्रतियोगी के रूप में झलक दिखला जा 2 में भाग लेने वाली अभिनेत्री ने शो के बारे में विस्तार से बताया, मैं बच्चों को उनके नृत्य कौशल को प्रस्तुत करते हुए देखने के लिए और इंतजार नहीं कर सकती क्योंकि मुझे लगता है कि आज की पीढ़ी बहुत प्रतिभाशाली और रचनात्मक है।

आज का राशिफल

मेष : आज का दिन उत्तम फल देने वाला रहेगा। पूर्व निर्धारित योजनाएं पूरी या सफल हो सकती है। कार्य क्षेत्र पर मेहनत के कारण आर्थिक लाभ होगा। आज आप बिना विचारे कोई भी कार्य ना करें। सरकारी कार्यों में भी लाभ होगा।

वृष : आज का दिन आपकी आशाओं की पूर्ति कराने वाला रहेगा। दिन भर मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्वस्थ्य रहेंगे। कार्य क्षेत्र अथवा घरेलू झगड़ो को टालने के लिए छोटी-मोटी बातों को अनदेखा करें।

मिथुन : आज का दिन सभी प्रकार से लाभ देने वाला रहेगा परन्तु आज आपको किसी अच्छे मार्गदर्शक की आवश्यकता पड़ेगी। आपके व्यवहार में गर्मी रहने से बीच-बीच में बना बनाया वातावरण अशान्त भी हो सकता है।

कर्क : आज के दिन का पूर्वार्ध खुशी वाला रहेगा। कहीं से कोई भी आशा दिखने से कार्य बनते जाएंगे। घर का वातावरण शान्त रहने से मानसिक स्थिति सुधरेगी क्रोध में आकर कोई निर्णय ना ले बाद में पश्चाताप होगा। दोपहर के बाद स्थिति में और भी सुधार आने लगेगा।

सिंह : आज के दिन आपके लिए उत्तम रहेगा। नए कार्य का आरम्भ कर सकते हैं। धार्मिक कार्यक्रम में मन लगेगा। दोपहर के बाद सेहत में उतार चढ़ाव आने से कार्य क्षेत्र पर उदासीनता रहेगी फिर भी खर्च लायक धन लाभ होने से स्थिति बराबर रहेगी।

कन्या : आज के दिन आपका स्वास्थ्य उत्तम रहने से मानसिक रूप से किसी भी परिस्थिति से निपटने के लिए तैयार रहेंगे। अपनी पुरानी योजनाओं को सिरे चढ़ायेंगे परिस्थितियां भी आपके साथ रहने से कार्यों में सफलता सुनिश्चित रहेगी।

तुला : आज का दिन राहत का अनुभव करेंगे। कार्यो को लेकर पहले थोड़ा आशंकित रहेंगे परन्तु एक बार सफलता मिलने पर यही क्रम दिन भर बना रहेगा। आर्थिक दृष्टिकोण से दिन बेहद खास रहेगा।

वृश्चिक : आपका आज का दिन सामान्य रहेगा। व्यवस्तता अधिक रहने से पारिवारिक आवश्यकताओ पर ध्यान कम दे पाएंगे। बौद्धिक क्षमता बढने से उलझे हुए कार्य को भी सहजता से सुलझा लेंगे। धन सम्बंधित कार्य निर्विघ्न पूर्ण होंगे।

धनु : आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। घर एवं बाहर आज विवेक से कार्य करें। धार्मिक क्षेत्र में रूचि बढेगी । मान सम्मान मिलेगा व सामाजिक दायरा भी बढेगा। घर के सदस्य अथवा स्वयं पर खर्च करना पड़ेगा।

मकर : आज भी परिस्थितियां आपकी आशाओं के अनुकूल रहेंगी। आज किसी विशेष व्यक्ति द्वारा सम्मान की स्थिति बनाने से गर्व महसूस करेंगे। स्वभाव से आज संतुष्ट रहेंगे लेकिन प्रलोभन में आकर बिना विचारे कोई भी कार्य ना करें।

कुंभ : आज दिन का पहला भाग आलस्य के कारण बेकार हो सकता है। लेट-लतीफी के कारण महत्वपूर्ण कार्य बिगडने की भी संभावना है। कार्य क्षेत्र पर अधूरे कार्यो को लेकर परेशानी में पड़ सकते है।

मीन : आज के दिन मौज-शौक के प्रति अधिक आकर्षण रहेगा जिसके चलते आप कार्यो के प्रति लापरवाही दिखाएंगे। रोजगार के योग है। फिजूल खर्च बढ़ेंगे। यात्रा-पर्यटन की योजना बनेगी।

बची हुई कोकोनट चटनी से बनाएं टेस्टी मसालेदार भिंडी

अकसर कोकोनट की चटनी बच जाती है। ऐसे में इसे ज्यादा दिनों तक स्टोर भी नहीं कर सकते। ऐसे में इसे फेंकने के बजाय क्यों न इससे भिंडी की सब्जी को नया ट्विस्ट दिया जाए।

सामग्री :

नारियल चटनी, 250 ग्राम भिंडी, चुटकी भर हींग, 1/4 टीस्पून जीरा, 1 टीस्पून हल्दी पाउडर, 1 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टीस्पून धनिया पाउडर, 1/4 टेबलस्पून कटा धनिया, 1 टेबलस्पून सनफ्लॉवर ऑयल, नमक स्वादानुसार

विधि :

- फ्राइंगपैन में सनफ्लॉवर ऑयल डालकर गर्म करें। इसमें हींग, जीरा डालकर चलाएं। अब कटी भिंडी को डालें। ऊपर से हल्दी पाउडर डालकर लगभग दो से तीन मिनट तक भूनें।

- अब इसमें धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, कोकोनट की चटनी और जरा सा नमक डालकर मिलाएं। ध्यान रहे कि पहले से चटनी में भी नमक है। ऐसे में उसकी नमक की मात्रा संतुलित रखें।

- धीमी आंच पर लगभग दस मिनट और पकाएं। तैयार हो गई मसाला नारियल ओकरा। भिंडी को ओकरा भी कहा जाता है।

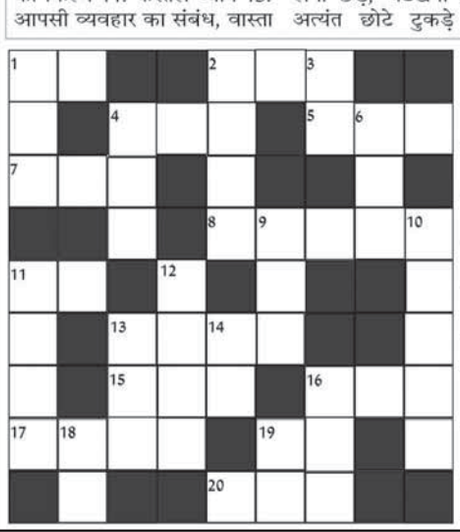
शब्द सामर्थ्य- 143

बाएं से दाएं

1. संबंध, लगाव, नाता, काम 2. सिसकने की आवाज, सीत्कार 4. आग की ज्वाला, दहक 5. दियासलाई 7. प्रतिकार, प्रतिशोध 8. बाबुल की दुआएं लेती जा... गीतवाली बलराज साहनी, मनोजकुमार, राजकुमार, वहीदा की फिल्म 11. करतल ध्वनि 13. आपसी व्यवहार का संबंध, वास्ता 15. वचन, जीभ 16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला 17. एक सुंदर फूलदार वृक्ष 19. पत्नी, बीवी 20. मसालेदार सुगंधित सुरती।

ऊपर से नीचे

1. उचित, उपयुक्त, जायज 2. किवाड़ को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी 3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े 4. माथा, मस्तक 6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं 9. रेखा 10. खून से लथपथ 11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया 12. व्यापार, धंधा 13. शृंगार करना, साजन 14. श्रवणइंद्रीय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बोझ, दबाव।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 142 का हल

मै	दा	न	■	स	र	ग	म	■
त्री	■	सी	■	■	क्षा	■	धु	र्री
■	सा	ह	स	■	■	■	र	■
स्वा	ग	त	■	स	म	झौ	ता	■
व	र	■	■	र	■	■	■	म
लं	■	वि	ला	स	■	■	दा	म
बी	न	■	ज	■	सा	मा	न	ता
■	ज	■	वा	हि	या	त	■	■
त	र	की	ब	■	ना	■	खा	ली

सू-दोकू- 143

		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 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.142 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