संपादकीय

दोहरा मानदंड ठीक नहीं

आरोप लगा है कि ब्रिटिश सेना के विशेष बल- एसएस ने अफगानिस्तान में तैनाती के दौरान युद्ध अपराध किए। खास बात यह है कि खुद बीबीसी ने ये खुलासा किया है। यानी यह नहीं कहा जा सकता कि यह किसी दुश्मन देश का दुष्प्रचार है।

कुछ समय पहले जब यूक्रेन में रूसी फौज पर युद्ध अपराध करने के आरोप लगे, तो ब्रिटिश सरकार ने बढ़-चढ़ कर रूस विरोधी मुहिम को हवा दी। लेकिन उस घटना के कुछ महीनों के अंदर ही अब ब्रिटेन पर ही ये तोहमत आ गिरी है। आरोप लगा है कि ब्रिटिश सेना के विशेष बल- स्पेशल एयर सर्विस (एसएस) ने अफगानिस्तान में तैनाती के दौरान घोर युद्ध अपराध किए। खास बात यह है कि खुद बीबीसी ने ये खुलासा किया है। यानी यह नहीं कहा जा सकता कि यह किसी दुश्मन देश का दुष्प्रचार है। बीबीसी के मुताबिक ऐसे संकेत हैं कि एसएएस ने अफगानिस्तान में छह महीनों की अपनी एक तैनाती के दौरान 54 लोगों की गैर-कानूनी तरीके से हत्या कर दी। यह दावा भी किया गया है कि एसएएस के पूर्व ने हत्या संबंधी जांच के लिए सबूत उपलब्ध नहीं करवाए। एसएएस के पूर्व प्रमुख जनरल सर मार्क कार्लटन-स्मिथ को को कथित गैर-कानूनी हत्याओं के बारे में बताया गया था। लेकिन जब रॉयल मिलिटरी पुलिस ने आरोप की जांच शुरू की, तो उन्होंने सबूत नहीं दिए। बल्कि बाद में जनरल कार्लटन-स्मिथ ब्रिटिश सेना के प्रमुख बन गए।

हाल ही में वे इस पद से रिटायर्ड हुए हैं। जाहिर है, ये रिपोर्ट से ब्रिटिश सेना पर गंभीर सवाल खड़े करती हैं। मगर ब्रिटिश सरकार अपनी सेना के बचाव में आ खड़ी हुई है। ब्रिटेन के रक्षा मंत्रालय ने एक बयान ने कहा है कि इन बलों ने साहस और पेशवेर कौशल के साथ अफगानिस्तान में अपनी सेवा दी। बीबीसी को हाथ लगे दस्तावेजों के मुताबिक एसएएस ने 2010-11 में अफगानिस्तान के हेल्मांद प्रांत में रात में डाले गए छापों के दौरान निहत्थे लोगों की हत्याएं कीं। बाद में घटनास्थल पर उन्होंने एके-47 जैसे हथियार रख दिए, ताकि हत्याओं को बाद में उचित ठहराया जा सके। बीबीसी के मुताबिक अंदरूनी ई-मेल से जाहिर हुआ है कि सबसे उच्च पदस्थ अधिकारियों को इन घटनाओं की जानकारी थी। लेकिन जब आरएमपी ने जांच की, तब उन अधिकारियों ने अपनी राय उसे नहीं बताई। तो स्पष्टः अब ब्रिटेन कठघरे में है। लेकिन वह इससे चिंतित नजर नहीं आता।

हर बार प्रशंसकों की उम्मीदों पर खरा उतरना आसान नहीं : मीराबाई चानू

नई दिल्ली । टोक्यो ओलंपिक की रजत पदक विजेता मीराबाई चानू को लगता है कि उनके लिए हर बार प्रशंसकों की उम्मीदों पर खरा उतरना आसान नहीं है।

मणिपुर की 27 वर्षीय वेटलिफ्टर ने उम्मीद जताई कि वह आगामी राष्ट्रमंडल खेलों में अपने प्रदर्शन से लोगों को निराश नहीं करेंगी। भारत 1990, 2002 और 2018 में वेटलिफ्टिंग में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाला रहा है और चानू के नेतृत्व वाली 15 सदस्यीय मजबूत टीम फिर से बर्मिंघम में अपनी जीत की लय को दोहराने की उम्मीद कर रही है। मीराबाई ने गोल्ड कोस्ट में 2018 सीडब्ल्यूजी में स्वर्ण पदक जीतकर रिकॉर्ड तोड़ा। अब उनकी निगाहें इस बार भी स्वर्ण पदक जीतने पर होंगी, खास कर उनके टोक्यो प्रदर्शन देखने के बाद। भारत में टॉप एथलीटों में से एक, मीराबाई ने आगामी इवेंट में एक और शानदार प्रदर्शन के साथ देश को गौरवान्वित करने का संकल्प लिया है।

मीराबाई चानू ने कहा, मुझे पता है कि फैंस क्या चाहते हैं। मैं राष्ट्रमंडल खेलों में अच्छा प्रदर्शन करने की पूरी कोशिश करूंगी। मैंने अपने प्रशिक्षण पर बहुत काम किया है। टोक्यो के बाद, मैं मुख्य रूप से अपनी तकनीक पर ध्यान केंद्रित कर रही हूं और अभी मैं केवल आपको आश्वस्त कर सकती हूं कि मेरे प्रशिक्षण और तकनीक के साथ सब कुछ ठीक है। तो मैं अच्छे परिणाम की उम्मीद कर रही हूं।

भारत इस खेल में 125 पदक के साथ राष्ट्रमंडल खेलों के इतिहास में दूसरा सबसे सफल देश है। राष्ट्रमंडल खेलों में वेटलिफ्टिंग में केवल ऑस्ट्रेलिया (159) ने भारत से अधिक पदक जीते हैं।

उन्होंने आगे बताया, राष्ट्रमंडल खेल तुलनात्मक रूप से आसान हैं क्योंकि चीन और उत्तर कोरिया के कई विश्व स्तरीय वेटलिफ्टर इसमें भाग नहीं लेते हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि कोई प्रतिस्पर्धा नहीं है। मैं अपने व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ से आगे जाने की पूरी कोशिश करूंगी। मुझे भविष्य के टूर्नामेंटों को ध्यान में रखते हुए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन देना होगा।

अपने लगातार प्रदर्शन के कारण मीराबाई ने रियो ओलंपिक के लिए क्वालीफाई कर लिया था। हालांकि, रियो में उनका प्रदर्शन उम्मीदों पर खरा नहीं उतरा। वह क्लीन एंड जर्क के तीनों प्रयासों में वजन उठाने में विफल रहीं।

रियो पराजय को पीछे छोड़ते हुए, मीराबाई ने कैलिफोर्निया के अनाहेम में 2017 विश्व चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन करते हुए कुल 194 किग्रा (स्नैच में 85 और क्लीन एंड जर्क में 107) का भार उठाया, जो एक प्रतियोगिता का रिकॉर्ड था।

उसने 2018 में (49 किग्रा वर्ग में) स्नैच (86 किग्रा), क्लीन एंड एर्क (110 किग्रा) और कुल (196 किग्रा) के लिए राष्ट्रमंडल खेलों का रिकॉर्ड बनाया। बर्मिंघम में वह अपना ही विश्व रिकॉर्ड तोडऩे के लिए प्रतिस्पर्धा करेंगी।

बर्मिंघम राष्ट्रमंडल खेल भी पेरिस ओलंपिक की तैयारी कर रहा है। इस आयोजन के बाद, मुझे ओलंपिक योग्यता के लिए तैयारी शुरू करनी होगी। राष्ट्रमंडल खेलों से मुझे अपनी कमजोरी सुधारने में मदद मिलेगी इसलिए मैं एक अच्छे प्रदर्शन की उम्मीद कर रही हूं।

महिला क्रिकेट के लिये महत्वपूर्ण हैं राष्ट्रमंडल जैसे आयोजन : हरमनप्रीत

मुंबई। भारतीय महिला क्रिकेट टीम की कप्तान हरमनप्रीत कौर ने बर्मिंघम में होने वाले राष्ट्रमंडल खेल 2022 से पहले कहा कि इस तरह के आयोजन महिला क्रिकेट के लिये महत्वपूर्ण साबित हो सकते हैं। हरमनप्रीत ने एक वर्चुअल संवाददाता सम्मेलन में कहा, एक क्रिकेटर के रूप में हम ज्यादा मैच खेलना चाहते हैं। जब भी आप किसी बड़े आयोजन में जाते हैं तो आपके लिये आपके लिये अच्छा प्रदर्शन करना महत्वपूर्ण हो जाता है।

उन्होंने कहा, बिल्कुल, अगर हमें ऐसे आयोजनों में खेलने का मौका मिले तो यह महिला क्रिकेट के लिये अच्छा है। महिला क्रिकेट को बहु-राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में शामिल करना गेम-चेंजर हो सकता है।

बर्मिंघम में 28 जुलाई से शुरू होने वाले राष्ट्रमंडल खेलों में भारत का पहला मैच ग्रुप ए में महिला टी20 विश्व कप विजेता ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ होगा। इसके दो दिन बाद उनका सामना चिर-प्रतिद्वंद्वी पाकिस्तान से होगा, जिसके बाद वह तीन अगस्त को ग्रुप स्टेज के आखिरी मैच में बारबाडोस के खिलाफ खेलेंगे।

टूर्नामेंट के सेमीफाइनल मैच छह अगस्त को खेले जाएंगे जबकि स्वर्ण और रजत पदक मुकाबले सात अगस्त को खेले जाएंगे। सभी मुकाबले एजबेस्टन में आयोजित होंगे। हरमनप्रीत ने कहा कि टीम पहली बार आयोजन में हिस्सा लेते हुए पोडियम पर जगह बनाना चाहेगी।

उन्होंने कहा, यह आयोजन हमारे लिये बहुत महत्वपूर्ण है। हम इस बार पदक के लिये खेल रहे हैं। अगर मैं अपने बारे में बात करूं तो हम इस तरह के आयोजन देखते हुए बड़े हुए हैं और इस बार हम इस आयोजन का हिस्सा बनकर बहुत खुश हैं। मेरा मानना है कि अगर भविष्य में हमें इस तरह के अवसर मिलते रहे तो हमारे लिये अद्भुत होगा।

कोरोना पॉज़िटिव पाए गए केएल राहुल, कुलदीप उबरे

मुम्बई । केएल राहुल कोविड पॉज़िटिव पाए गए हैं। वह पहले से ही फ़िटनेस टेस्ट देने के लिए तैयार हो रहे थे लेकिन इस बीच वेस्टइंडीज़ में होने वाली टी20 सीरीज़ से पहले उन्हें बड़ा झटका लगा है। मुंबई में बोर्ड की शीर्ष परिषद की बैठक के बाद बीसीसीआई अध्यक्ष सौरव गांगुली ने इस ख़बर की पुष्टि भी कर दी है। राहुल पिछले महीने जर्मनी में स्पोर्ट्स हर्निया की सर्जरी के बाद बेंगलुरु के राष्ट्रीय क्रिकेट अकादमी (एनसीए) में अभ्यास कर रहे थे। वेस्टइंडीज़ के खिलाफ़ खेले जाने वाली टी20 सीरीज़ में शामिल होने से पहले उन्हें अपना फ़िटनेस साबित करना था। एनसीए में राहुल लगातार अभ्यास कर रहे थे और अपनी फ़िटनेस पर काम कर रहे थे। अब राहुल को पहले कोविड निगेटिव होने का इन्तजार करना होगा। उसके बाद उन्हें फ़िटनेस टेस्ट पास करना होगा। भारत और वेस्टइंडीज़ के बीच होने वाली सीरीज़ 29 जुलाई से शुरू होगी। ऐसे में राहुल के पास इन दोनों बाधाओं से पार पाने के लिए काफ़ी कम समय बचा हुआ है।

हर दिन एक जैसा नहीं होता, गोल्ड की भूख बनी रहेगी : नीरज चोपड़ा

नई दिल्ली। विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप में नीरज चोपड़ा के रजत पदक जीतने पूरे देश में खुशी का माहौल है। देशभर नीरज चोपड़ा के लिए बधाई संदेश आ रहे हैं। अपनी शानदार जीत पर नीरज चोपड़ा ने प्रतिक्रिया दी है।

नीरज चोपड़ा ने कहा कि मैं हमेशा से बोलता आया हूं कि हर एथलीट का दिन था। पीटर्स ने अच्छा किया, आज पीटर्स का दिन था। ओलंपिक की बात करें तो पीटर्स फाइनल में भी नहीं पहुंच पाया था। ये हर एथलीट के लिए काफी चैलेंजिंग होता है, हर एथलीट की बॉडी भी अलग होती है। कभी किसी को कंपेयर नहीं किया जा सकता। सभी ने दमखम लगाया। हमने भी काफी कोशिश की। टफ कॉम्पटिशन था। आज के खेल से बहुत कुछ सीखने को मिला है।

जीत के बाद नीरज चोपड़ा ने कहा कि सिल्वर की काफी खुशी है। उन्होंने कहा कि अलग से कोई रणनीति नहीं थी। क्वालिफिकेशन राउंड में काफी अच्छी थ्रो थी। हर दिन अलग होता है। हमेशा वैसा रिजल्ट नहीं मिलता जैसा हम सोचते हैं, लेकिन काफी कठिन मुकाबला था, हमने कमबैक किया और सिल्वर जीता।

नीरज चोपड़ा ने कहा कि एंडरसन पीटर्स की थ्रो काफी अच्छी थी। मेरे लिए आज की कंडीशन अलग थी। लेकिन मुझे लगा कि थ्रो ठीक है, मैं अपने थ्रो से खुश हूं। उन्होंने कहा कि हर बार गोल्ड नहीं आ सकता। स्पोर्ट्स में हमेशा अप-डाउन हो सकता है। मैं हमेशा बेस्ट देने की कोशिश करूंगा।

नीरज ने कहा कि आज के खेल ने बहुत कुछ सिखाया है। हवा खिलाफ थी। इसका भी असर हुआ है। कहीं न कहीं लग रहा था कि थ्रो लगेगी, लेकिन मेडल जीतने की खुशी है। आगे और मेहनत करेंगे।

इलेक्ट्रिक वाहनों की बिक्री 10 गुना बढ़ी, सरकार करेगी ईवी फोरम का आयोजन

नई दिल्ली। दिल्ली, इलेक्ट्रिक वाहन (ईवी) फोरम की मेजबानी करेगी। दिल्ली में वर्ष 2022 में ईवी की बिक्री प्रतिमाह कुल नई बिक्री का औसतन 10 फीसद के करीब रही है, जबकि मार्च 2022 में दिल्ली में ईवी की बिक्री में 12.5 फीसद की उच्च दर देखी गई है। यह 2019-20 के बाद एक तेज वृद्धि है, जबकि पहले कुल नए वाहन की बिक्री में ईवी की केवल 1.2 फीसद हिस्सेदारी थी। ईवी फोरम का उद्देश्य प्रमुख हितधारकों, अंतर्राष्ट्रीय, क्षेत्रीय विशेषज्ञों और शिक्षाविदों को एक साथ लाना है, ताकि दिल्ली की ईवी पॉलिसी को लागू करने की उपलब्धियों, मिले सबक और अनुभवों पर चर्चा की जा सके।

ईवी पॉलिसी के लागू होने के दो वर्षों के अनुभवों पर एक रिपोर्ट आयोजित होने वाले इस फोरम में प्रस्तुत की जाएगी और उस पर चर्चा की जाएगी। दिल्ली सरकार, दिल्ली को भारत की ईवी राजधानी के रूप में पहचान दिलाने में योगदान देने वालों को 15 श्रेणियों में सम्मानित करने के लिए 'स्विच दिल्ली ईवी अवार्डस' भी प्रदान करेगी। दिल्ली डायलॉग एंड डेवलपमेंट कमीशन (डीडीसी) 10 अगस्त 2022 को आरएमआई इंडिया के सहयोग से एनडीएमसी कन्वेंशन सेंटर में इस फोरम की मेजबानी करेगा। चौथा 'दिल्ली ईवी फोरम' दिल्ली ईवी पॉलिसी-2020 की अधिसूचना की दूसरी वर्षगांठ को भी रेखांकित करेगा। यह दिल्ली की ईवी पॉलिसी के प्रभावी और सहयोगी कार्यान्वयन को सुनिश्चित करने के लिए सरकारी एजेंसियों, उद्योग प्रतिनिधियों, स्टार्ट-अप, शिक्षाविदों, थिंक टैंक, आरडब्ल्यूए समेत दिल्ली भर में ईवी इको सिस्टम में 200 से अधिक हितधारकों को एक साथ लाने की एक अनूठी पहल है। परिवहन मंत्री कैलाश गहलोत ने कहा कि इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाने में दिल्ली का भारत में अग्रणी राज्य के रूप में उभरना, विशेषज्ञों और उद्योग हितधारकों के साथ परामर्श व चर्चा करना भी अहम वजह है। दिल्ली सरकार ई-मोबिलिटी इकोसिस्टम को लगातार ईवी पॉलिसी में शामिल कर रही है और हम हितधारकों को दिल्ली ईवी पॉलिसी को अभी तक अनुकरणीय सफलता दिलाने की दिशा में उनके दिए गए योगदान के लिए आगामी फोरम में सम्मानित करेंगे।

बीसीसीआई ने अंपायरों के लिए शुरू की ए प्लस श्रेणी

मुम्बई । आईसीसी एलीट पैनल के सदस्य नितिन मेनन उन दस अधिकारिक लोगों में शामिल हैं जिन्हें बीसीसीाई के अंपायरों की नई शुरू की गई ए प्लस श्रेणी में शामिल किया गया है। अन्य में जो चार अंतर्राष्ट्रीय अंपायर शामिल हैं वह हैं अनिल चौधरी, मदनगोपाल जयरामन, वीरेंद्र शर्मा और केएन अनंतापद्मनाभन। रोहन पंडित, निखिल पटवर्धन, सदाशिव अय्यर, उल्हास गांधे और नवदीप सिंह सिद्धू भी ए प्लस श्रेणी का हिस्सा हैं।

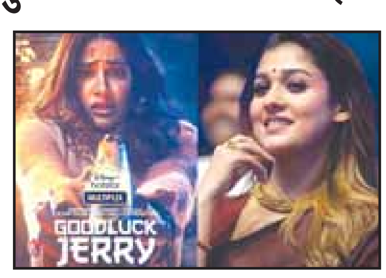
सी शमशुद्दीन सहित 20 अंपायर ए ग्रुप में हैं, जबकि ग्रुप बी में 60, ग्रुप सी में 46 और ग्रुप डी में 11 अंपायर हैं, जो 60-65 आयु वर्ग में आता है। पूर्व अंतर्राष्ट्रीय अंपायर के हरिहरन, सुधीर आसनानी और अमीश साहेबा और बीसीसीआई अंपायरों की उप-समिति के सदस्यों द्वारा किए गए कार्यों के बाद गुरुवार को एपेक्स काउंसिल की बैठक में पूरी सूची पेश की गई।

ए प्लस और ए श्रेणी वाले अंपायरों को प्रथम श्रेणी मैच के लिए प्रतिदिन 40,000 रुपये का भुगतान किया जाएगा, जबकि बी और सी श्रेणी वाले अंपायरों को प्रति दिन 30,000 रुपये मिलेंगे। हालांकि सूची को अंपायरों के उन्नयन के रूप में प्रस्तुत किया गया था, बीसीसीआई के एक अधिकारी ने स्पष्ट किया कि बोर्ड ने ग्रुप्स बनाए हैं।अधिकारी ने कहा, यह ग्रेडिंग नहीं है। ए प्लस नई श्रेणी का समूह है। कोई कह सकता है, ए प्लस और ए में सर्वश्रेष्ठ भारतीय अंपायर होंगे। बी और सी श्रेणी के अंपायर भी अच्छे हैं।

जब रणजी ट्रॉफ़ी के साथ शुरू होने वाले शीर्ष घरेलू आयोजनों में ड्यूटीज़ सौंपने की बात आती है, तो समूहवार वरीयता दी जाएगी। 2021-2022 सीजन के प्रदर्शन की समीक्षा के बाद ग्रुपिंग की गई है।

कोविड -19 के ख़तरे को कम करने के साथ, बीसीसीआई ने दो साल बाद 2022-23 में पूर्ण घरेलू सत्र आयोजित करने का निर्णय लिया है।

नयनतारा ने फिल्म गुड लक जेरी के लिये जाह्नवी कपूर की तारीफ की

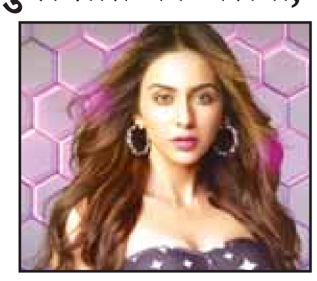


दक्षिण भारतीय अभिनेत्री नयनतारा ने जाह्नवी कपूर की आने वाली फिल्म गुड लक जेरी के लिये उनकी तारीफ की है। जान्हवी कपूर इन दिनों अपनी आने वाली फिल्म गुड लक जेरी को लेकर काफी चर्चा में है।इस फिल्म का ट्रेलर रिलीज हो चुका है, जिसे दर्शकों का बढ़िया रिस्पांस मिल रहा है।फैंस जान्हवी कपूर के अभिनय की भी तारीफ कर रहे हैं। वहीं, अब नयनतारा ने भी जान्हवी और उनकी फिल्म 'गुड लक जैरी' को लेकर अपना रिएक्शन दिया है। 'गुड लक जैरी' तमिल फिल्म 'कोलामावु कोकिला' की आधिकारिक हिंदी रीमेक है।

तमिल फिल्म में नयनतारा ने ही मुख्य किरदार निभाया था। नयनतारा ने कहा कि कोकिला मेरे दिल के बहुत करीब है और 'गुड लक जैरी' का ट्रेलर देखकर मुझे मजा आ गया। दर्शकों के लिए भी यह एक मजेदार सफर होने वाला है। जैरी इससे बेहतर नहीं हो सकती थी। गुड लक जान्हवी। गौरतलब है कि सिद्धार्थ सेन निर्देशित गुड लक जेरी थ्रिलर फिल्म है।

आनंद एल राय इसके सह-निर्माता हैं। इस फिल्म में दीपक डोबरियाल, मीता वशिष्ठ, नीरज सूद और सुशांत प्रमुख किरदारों में नजर आएंगे। यह फिल्म 2018 में प्रदर्शित तमिल फिल्म कोलामावू कोकिला का रीमेक है।यह फिल्म 29 जुलाई को ओटीटी प्लेटफॉर्म डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर स्ट्रीम होगी।

माशूका वीडियो में रकुल प्रीत का जलवा, मोशन पोस्टर आउट



रकुल प्रीत सिंह माशूका के म्यूजिक वीडियो में अपनी मुख्य भूमिका से अपनी उपस्थिति दर्ज करा रही हैं। म्यूजिक लेबल जस्ट म्यूजिक ने मोशन पोस्टर के साथ माशूका गाने की घोषणा की। तीन भाषाओं में बने इस गाने में असीस कौर, आदित्य अयंगर और देवांश शर्मा उर्फ विरस ने अपनी आवाज दी है।

वीडियो का निर्देशन चरित देसाई ने किया है। अपने सोशल मीडिया हैंडल पर, म्यूजिक लेबल ने रकुल प्रीत सिंह का एक मोशन पोस्टर साझा किया, और क्रमशः 26 जुलाई, 27 और 1 अगस्त को हिंदी, तेलुगु और तमिल में गाने की रिलीज की तारीखों की घोषणा की।

पोस्टर में, रकुल एक शानदार, पहले कभी न देखे गए अवतार में दिखाई दे रही है, जिसे दर्शकों से काफी प्रशंसा मिल रही है।

आज का राशिफल

मेष : आज आपका स्वास्थ्य दुरुस्त रहने की पूरी उम्मीद है। अपने अच्छे स्वास्थ्य के चलते आज आप अपने दोस्तों के साथ खेलने का प्लान बना सकते हैं।

वृष: क़िस्मत के भरोसे न बैठें और अपनी सेहत सुधारने के लिए ख़ुद मेहनत करें, क्योंकि हाथ पर हाथ रखे रहने से कुछ नहीं होने वाला। अब वक़्त आ गया है कि आप अपना वजन क़ाबू में करें।

मिथुन: अच्छी सेहत के चलते आप किसी खेल-कूद की प्रतिस्पर्धा में भाग ले सकते हैं। जीवन की गाड़ी को अच्छे से चलाना चाहते हैं तो आज आपको पैसे की आवाजाही पर विशेष ध्यान देना होगा।

कर्क: आज आपको आराम करने और क़रीबी दोस्तों व परिवार के साथ ख़ुशी के कुछ पल बिताने की ज़रूरत है। आज धन लाभ होने की संभावना बन रही है।

सिंह: आशावादी बनें और उजले पक्ष को देखें। आपका विश्वास और उम्मीद आपकी इच्छाओं व आशाओं के लिए नए दरवाज़े खोलेंगी। आज धन आपके हाथ में नहीं टिकेगा।

कन्या: मनोवैज्ञानिक डर आपको बेचैन कर सकता है। सकारात्मक सोच और हालात के उजले पहलू को देखना आपको इससे बचा सकता है। आज आप काफ़ी पैसे बना सकते हैं।

तुला: खुला हुआ सामान न खाएँ, नहीं तो सेहत डांवाडोल हो सकती है। आज आप अपना धन धार्मिक कार्यों में लगा सकते हैं जिससे आपको मानसिक शांति मिलने की पूरी संभावना है।

वृश्चिक : आपका सकारात्मक रुख़ आपके आसपास के लोगों को प्रभावित करेगा। जीवनसाथी की खराब तबीयत के कारण आज आपका धन खर्च हो सकता है।

धनु: आपको काफ़ी समय से चल रही बीमारी से छुटकारा मिल सकता है। आज आपको लाभ मिलेगा, क्योंकि परिवार के सदस्य आपके सकारात्मक रुख़ से प्रभावित होंगे और उसे सराहेंगे।

मकर: ख़ुद को किसी रचनात्मक काम में लगाएं। मानसिक शांति के लिए आपकी खाली बैठने की आदत ख़तरनाक साबित हो सकती है। मनोरंजन पर जरूरत से ज़्यादा वक़्त न ख़र्च करें।

कुंभ: आज आप ख़ुद को सुकून में और ज़िंदगी का लुत्फ़ उठाने के लिए सही मनोदशा में पाएंगे। बिना विचार किये आपको किसी को भी अपना पैसा नहीं देना चाहिए।

मीन: किसी भी तरह के द्वंद्व या विरोध से बचें, क्योंकि आपकी सेहत पर इसका बुरा असर होगा। आर्थिक तौर पर सुधार तय है। आपकी भरपूर ऊर्जा और ज़बरदस्त उत्साह सकारात्मक परिणाम लाएंगे।

जायकेदार स्टॉर्टर है 'तंदूरी गोभी टिक्का'

हाउस पार्टी में स्टॉर्टर में बनाने के लिए कुछ ईजी और टेस्टी बनाने का प्लान कर रही हैं तो तंदूरी गोभी टिक्का का ऑप्शन है बेस्ट, जानें इसकी क्विक रेसिपी।

सामग्री :

फूलगोभी- 2 कप, पानी- 6 कप

मैरिनेशन के लिए- दही- 1 कप, अदरक-लहसुन का पेस्ट- 1 टीस्पून, जीरा पाउडर- 1/2 टीस्पून, कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर- 1 टीस्पून, अमचूर- 1 टीस्पून, तंदूरी मसाला- 1 टीस्पून, कसूरी मेथी- 1 टेबलस्पून, गरम मसाला- 1/2 टीस्पून, सरसों का तेल- 2 टेबलस्पून, नमक- स्वादानुसार

विधि :

- गोभी को काटकर अच्छे से धोकर रख दें।
- एक पैन में पानी उबलने के लिए रख दें और उसमें दो चम्मच नमक मिलाएं। इसके बाद इसमें फूलगोभी डालकर ढककर 3 से 5 मिनट पकने दें।
- इसके बाद गोभी को पानी से निकालकर किसी दूसरे बर्तन में रख दें।
- एक दूसरे बाउल में मैरिनेशन की सारी चीज़ें मिलाएं। इसके बाद इसमें गोभी डालकर हल्के हाथों से उलट-पलट करें जिससे मसाले अच्छी तरह गोभी को कवर कर लें।
- एक घंटे के लिए या अगर पॉसिबल है तो पूरी रात ऐसे ही छोड़ दें।
- इसके बाद ओवन को 180 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट होने के लिए रख दें। बेकिंग ट्रे को घी या मक्खन से ग्रीस कर लें। और इसमें ये फूलगोभी को रखकर 20-25 मिनट के लिए बेक करें।
- तैयार है तंदूरी गोभी टिक्का सर्विंग के लिए।

शब्द सामर्थ्य- 144

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. लिबाज, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।

1	2	■	3		4	■	■	■
5				■	6		7	8
■		■	9			■	10	
■		■		■	11	12		
13				■	14		■	■
	■	■	■	■	■	15		16
	■	17		18			■	
19			■		■	■	20	
■	■	21					■	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 143 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- 144

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 9वर्गों 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.143 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