संपादकीय

कांग्रेस की यही मुश्किल

रास्ता संभवतः यही है कि राहुल गांधी जनता के बीच जाकर पार्टी की प्रासंगिकता को फिर से जीवित करने के प्रयास में जुटे रहें। इसमें उन्हें सीमित सफलता भी मिली, तो पुरानी संस्कृति के नेता खुद ही अप्रासंगिक हो जाएंगे।

राहुल गांधी ने अपनी भारत जोड़ो पदयात्रा से जन मानस में जो सकारात्मक अहसास पैदा किया है, उस पर अशोक गहलोत और उनके समर्थकों ने घड़ों पानी डाल दिया है। अगर बारीकी से देखें, तो इस घटनाक्रम से कांग्रेस का बुनियादी मसला साफ होकर उभरता है। राहुल गांधी के बयानों और उनकी गतिविधियों पर गौर करें, तो संकेत मिलता है कि संभवतः 2019 के आम चुनाव के समय ही उन्होंने इस मसले को समझ लिया था। मसला यह है कि भारतीय राज्य-व्यवस्था पर आरएसएस-भाजपा के बने वर्चस्व को वे जिसे वैचारिक नजरिए से देखतें हैं, कांग्रेस में शायद ही कोई ऐसा करने को तैयार है। इसलिए कि पार्टी कुल मिला कर अपना स्वार्थ साधने के लिए इक_ा नेताओं का एक झुंड बनी हुई है। ये नेता पुराने दौर की जोड़-तोड़ और किसी तरह सत्ता पा लेने की तिकड़मों में अपने को ज्यादा सहज पाते हैं। वरना, किसी पार्टी में अध्यक्ष से बड़ा पद और बड़ी जिम्मेदारी और क्या हो सकती है? लेकिन गहलोत ने यह जताने में कोई कसर नहीं छोड़ी कि इस पद से उन्हें गुरेज नहीं है, लेकिन लेकिन मुख्यमंत्री पद छोड़ने की कीमत पर वे इसे नहीं लेना चाहेंगे। 2019 में पार्टी अध्यक्ष छोड़ते वक्त राहुल गांधी ने कहा था कि जब वे आम चुनाव में देश और पार्टी के नजरिए से जीवन-मरण की जंग में जुटे थे, तब पार्टी के बड़े नेता अपने परिजनों को टिकट दिलवाने और उनकी सीटों तक चुनाव प्रचार में खुद सीमित रखने के मोह से नहीं उबर पाए। जाहिर है, बीते तीन साल में पार्टी की इस संस्कृति में कुछ नही बदला है। बहरहाल, इसके बीच रास्ता संभवतः यही है कि राहुल गांधी जनता के बीच जाकर पार्टी के विचार और प्रासंगिकता को फिर से जीवित करने के प्रयास में जुटे रहें। अगर इसमें उन्हें सीमित सफलता भी मिली, तो कांग्रेस का एक नया रूप उभर सकेगा, जिसमें पुरानी संस्कृति के नेता खुद ही अप्रासंगिक हो जाएंगे।

राष्ट्रीय खेल में उप्र ने जीते चार स्वर्ण, दो रजत और एक कांस्य

अहमदाबाद । उत्तर प्रदेश ने गुजरात में आयोजित 36वें राष्ट्रीय खेलों में चार स्वर्ण, दो रजत और एक कांस्य जीतते हुए अपना अभियान शुरू किया।

उत्तर प्रदेश इस सफलता के साथ राष्ट्रीय खेलों की तालिका (राष्ट्रीय खेल की वेबसाइट पर अपडेट) में दूसरे स्थान पर रहा।

उत्तर प्रदेश के लिए आज महिला एथलेटिक्स में तीन स्वर्ण जीते जिसमें किरन बालियान और मुनीता प्रजापति ने नया नेशनल गेम्स रिकार्ड बनाते हुए स्वर्ण पदक जीते। दूसरी ओर अंतर्राष्ट्रीय पदक विजेता पहलवान दिव्या काकरान ने भी महिला कुश्ती में उत्तर प्रदेश की झोली में स्वर्ण डाला। इसके अलावा पुरुष कबड्डी सेमीफाइनल में उत्तर प्रदेश की टीम ने फाइनल में पहुंच कर पदक पक्का किया।

एथलेटिक्स में आज बने नौ गेम्स रिकार्ड में दो रिकार्ड यूपी की एथलीटों की झोली में रहे। उत्तर प्रदेश के लिए एक मजदूर की बेटी मुनीता प्रजापति ने महिला 20 किमी पैदल चाल स्पर्धा में 1 घंटा 38 मिनट 20 सेकंड का समय निकालकर इस संस्करण का पहला रिकार्ड बनाया।

महिलाओं के शॉट पुट में उत्तर प्रदेश की किरण बालियान ने भी नया गेम्स रिकार्ड बनाते हुए स्वर्ण पदक जीता। किरन बालियान ने 17.14 मीटर का थ्रो करते हुए स्वर्णिम सफलता हासिल की।

महिला हैमर थ्रो में तीसरा स्वर्ण उत्तर प्रदेश की सरिता रोमित सिंह ने 61.03 मीटर के थ्रो के साथ जीता। इसके अलावा पुरुष एथलेटिक्स में 1500 मी. में उत्तर प्रदेश के अजय कुमार सरोज ने 3.41.58 का समय निकालते हुए रजत पदक जीता।

महिला कुश्ती में उत्तर प्रदेश की दिव्या काकरान ने 76 किग्रा में स्वर्ण पदक जीता। उनकी इस सफलता से हरियाणा पहले दिन दांव पर लगे सभी छह स्वर्ण पदक जीतने से चूक गया। दिव्या ने चर्टर फाइनल में हरियाणा की रीतिका को हराया। फिर तेलंगाना की रोहिणी सत्य शिवानी और फाइनल में हिमाचल प्रदेश की रानी को 4-0 से हराया।

महिला कुश्ती के ही 62 किग्रा भार वर्ग में उत्तर प्रदेश की फ्रीडम यादव को कांस्य पदक से संतोष करना पड़ा।

इसके अलावा पुरुष टीम जिम्नास्टिक में उत्तर प्रदेश ने रजत पदक जीता। पुरुष कबड्डी सेमीफाइनल में उत्तर प्रदेश की टीम ने सर्विसेज को 42-37 से हराया।

महिला एशिया कप: पाकिस्तानी कप्तान बिस्माह मारूफ की प्रदर्शन के साथ गति पर नजर

सिलहट । कप्तान बिस्माह मारूफ खेल के सबसे छोटे प्रारूप में अपनी प्रतिभा, कौशल और प्रदर्शन करने के अलावा गति पर नजर गड़ाई हुई हैं। पाकिस्तान ने सिलहट इंटरनेशनल क्रिकेट स्टेडियम (एसआईसीएस) में मलेशिया के खिलाफ रविवार को अपने महिला एशिया कप अभियान की शुरूआत की। लाहौर कंट्री क्लब, मुरीदके में 10 दिवसीय शिविर और बांग्लादेश के सिलहट में तीन दिनों के गहन अभ्यास और तैयारी के बाद, पाकिस्तान 2018-19 में कुआला लंपुर, मलेशिया में महिला एशिया कप के अंतिम सीजन में हासिल किए गए तीसरे स्थान पर सुधार करने का लक्ष्य रखेगा।

इसके बाद पाकिस्तान 3 अक्टूबर को गत चैंपियन और मेजबान बांग्लादेश से भिड़ेगा, इसके बाद 6 अक्टूबर को थाईलैंड के खिलाफ मैच होगा और 7 अक्टूबर को चिर-प्रतिद्वंद्वी भारत से भिड़ेगा। टूर्नामेंट का फाइनल 15 अक्टूबर को खेला जाएगा।

बिस्माह ने पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) के हवाले से कहा, यहां की परिस्थितियां घर की तरह ही हैं, पिच में स्पिनरों को मदद मिलेगी। हम परिस्थितियों का पूरा फायदा उठाने की कोशिश करेंगे और अपनी गति को आगे बढ़ाएंगे और जीत के साथ शुरूआत करेंगे। टूर्नामेंट का प्रारूप हमें कई मैच देता है, जिससे हमें अगले साल के आईसीसी महिला (टी20) विश्व कप की तैयारी में काफी मदद मिलती है।

पाकिस्तान टीम : बिस्माह मरूफ (कप्तान), एमेन अनवर, आलिया रियाज, आयशा नसीम, डायना बेग, कायनात इम्तियाज, मुनीबा अली (विकेटकीपर), निदा डार, ओमैमा सोहेल, नाशरा संधू, सदफ शमास, सादिया इकबाल, सिदरा अमीन, सिदरा नवाज (विकेटकीपर) और तुबा हसन।

रिजर्व : नतालिया परवेज, उम्मे हानी और वहीदा अख्तर।

भारत-दक्षिण अफ्रीका मैच के लिये इकाना में मिलेंगे टिकट

लखनऊ । भारत और दक्षिण अफ्रीका के बीच छह अक्टूबर को लखनऊ में खेले जाने वाले पहले एकदिवसीय मुकाबले के लिये टिकटों की बिक्री इकाना स्टेडियम में होगी। उत्तर प्रदेश क्रिकेट एसोसियेशन (यूपीसीए) के मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) अंकित चटर्जी ने बताया कि अटल बिहारी वाजपेयी इकाना स्टेडियम पर भारत और दक्षिण अफ्रीका के बीच पहला एकदिवसीय मैच छह अक्टूबर को खेला जायेगा जिसके लिये पेटीएम के जरिये टिकटों की ऑनलाइन बिक्री की जा रही है। उन्होंने कहा कि दर्शकों की सुविधा के लिये एक अक्टूबर से इकाना स्टेडियम पर गेट नम्बर दो के निकट टिकट खिडक़ी पर टिकटों की बिक्री की जायेगी। उन्होंने बताया कि दिन रात्रि का मैच अपराह्न 1.30 बजे शुरू होगा जिसके लिये दर्शकों का प्रवेश सुबह 10.30 बजे शुरू हो जायेगा। वाहनों के लिये तीन पार्किंग स्थल बनाये गये हैं जहां से दर्शकों को स्टेडियम के गेट तक पहुंचाने के लिये विशेष वाहन से की व्यवस्था की गयी है।

श्रीलंका को पीट कर भारत ने किया एशिया कप विजय अभियान का आगाज

ढाका । जेमिमा रॉड्रिक्स (76) की शानदार वापसी और कप्तान हरमनप्रीत कौर (33) के साथ 92 रन की उपयोगी भागीदारी की मदद से भारतीय महिला ने एसीसी महिला टी-20 एशिया कप में श्रीलंका को 41 रनों से धोकर अपने विजय अभियान का आगाज किया।

सिलहट अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम में भारत ने पहले खेलते हुये 20 ओवरों में छह विकेट पर 150 रन बनाये जिसके जवाब में श्रीलंका की पूरी टीम 18.2 ओवर में 109 रन बनाकर पवेलियन लौट गयी। भारत की राड्रिक्स और हरमनप्रीत ने पावर प्ले के बाद शानदार बल्लेबाजी का प्रदर्शन करते हुये दस ओवरों में 83 रन जुटाये। हरमन के आउट होने के बाद भारत के चार विकेट मात्र 35 रन जोड़ कर लुढक़ गये।

जेमिमा ने अपने टी-20 करियर का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुये अपनी अर्धशतकीय पारी में 53 गेंदों का सामना करते हुये 11 चौके और एक छक्का लगाकर 76 रन की पारी खेली। इसके साथ ही वे मिताली राज के बाद ऐसी दूसरी भारतीय महिला खिलाड़ी बन गयी है जिन्होंने महिला एशिया कप में एक पारी में सबसे ज्यादा रन बनाये है। इससे पहले मिताली ने 2018 में मलेशिया के खिलाफ 97 रन की नाबाद पारी खेली थी। दूसरे छोर पर हरमन ने संयम और सूझबूझ भरी पारी में 30 गेंद खेलकर 33 रन बनाये। श्रीलंका की ओशादी राणासिंघे ने 32 रन देकर सर्वाधिक तीन भारतीयों को अपना शिकार बनाया जबकि चमारी अटापट्टू और सुगंदिका कुमारी को एक एक विकेट मिला।

चुनौतीपूर्ण स्कोर खड़ा करने के बाद भारतीय गेंदबाजों ने शुरूआत से ही श्रीलंका खेमे को दवाब में रखा जिससे श्रीलंका की खिलाड़ी अंत तक उबर नहीं सकी। दयालन हेमालथा (15 रन पर तीन विकेट), पूजा वस्त्राकार (12 रन पर दो विकेट) और दीप्ति शर्मा (15 रन पर दो विकेट) की पैनी गेंदबाजी के आगे श्रीलंका महिला टीम ने आत्मसमर्पण कर दिया। जिससे भारत की जीत और आसान हो गयी।

वैश्विक अर्थव्यवस्था के लिए सबसे खराब स्थिति अभी बाकी है : क्रेडिट सुइस

नई दिल्ली। विदेशी ब्रोकरेज क्रेडिट सुइस ने एक रिपोर्ट में कहा है कि उभरती अर्थव्यवस्थाओं में कमजोर बाहरी मांग और डॉलर की मजबूती से विकास पर असर पड़ेगा। रिपोर्ट में कहा गया है, अधिकांश उभरती अर्थव्यवस्थाओं में महंगाई की संभावना चरम पर है, लेकिन केंद्रीय बैंकों को कम से कम 2022 के अंत तक लंबी पैदल यात्रा जारी रखनी चाहिए। क्रेडिट सुइस ने कहा, कुल मिलाकर, जोखिम वाली संपत्तियों के लिए आर्थिक माहौल बिगड़ रहा है। उच्च मुद्रास्फीति और तंग श्रम बाजार हमें ब्याज दरों के लिए अपने पूर्वानुमानों को काफी अधिक बढ़ाने के लिए प्रेरित करते हैं। वैश्विक केंद्रीय बैंक अब 1979 के बाद से सबसे तेज गति से आगे बढ़ रहे हैं। हमें सहजता की ओर किसी भी धुरी की बहुत कम संभावना है। हमने अपने सकल घरेलू उत्पाद के विकास के पूर्वानुमान में कटौती की है। क्रेडिट सुइस ने कहा- अधिक सख्त, बढ़ती वास्तविक पैदावार, यूरोप में ऊर्जा की कीमतों में झटके और चीन के चल रहे संपत्ति बाजार के तनाव और कोविड लॉकडाउन ने हमें अपने सकल घरेलू उत्पाद की वृद्धि के अनुमानों में कटौती करने के लिए प्रेरित किया है। वैश्विक जीडीपी 2022 में 2.6 प्रतिशत और 2023 में सिर्फ 1.6 प्रतिशत बढने के लिए तैयार है।

मंदी हमारा आधार मामला नहीं है, लेकिन संभावना बढ़ रही है। सख्त वित्तीय स्थिति अनुबंध के लिए चक्रीय खर्च का कारण बन रही है। हालांकि, स्वस्थ घरेलू और व्यावसायिक बैलेंस शीट एक बफर प्रदान करते हैं। फेड के 4.5-4.75 प्रतिशत की टर्मिनल दर पर आक्रामक रूप से कसने की उम्मीद है। यूरो क्षेत्र और यूके पहले से ही मंदी में हैं। हाल के राजकोषीय उपायों को ऊर्जा के झटके से मंदी की गहराई को कम करना चाहिए। हालांकि, मुद्रास्फीति बढ़ रही है और एफएक्स की कमजोरी मूल्य दबावों को जोड़ती है, इसलिए मौद्रिक नीति आक्रामक रूप से कसती रहेगी। हम अनुमान लगाते हैं कि ईसीबी 2023 की शुरूआत में 3 प्रतिशत और बीओई 4.5 प्रतिशत तक बढ़ जाएगा।

वैश्विक रुख और वाहन बिक्री आंकड़ों का शेयर बाजार पर रहेगा असर

मुंबई। महंगाई को नियंत्रित करने के लिए दुनिया भर में ब्याज दर में हुई बढ़ोतरी के दबाव में बीते सप्ताह 1.2 प्रतिशत तक टूटे शेयर बाजार पर अगले सप्ताह वैश्विक रुख, विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) का समर्थन और वाहन बिक्री के आंकड़ों का असर रहेगा। बीते सप्ताह बीएसई का तीस शेयरों वाला संवेदी सूचकांक सेंसेक्स 672 अंक यानी 1.2 प्रतिशत लुढक़कर सप्ताहांत 57426.92 अंक और नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) 233 अंक टूटकर 17094.35 अंक पर रहा। इसी तरह बीएसई मझौली और छोटी कंपनियों पर भी बिकवाली हावी रही। मिडकैप 417.45 अंक की गिरावट लेकर 24853.94 अंक और स्मॉलकैप 359.85 अंक उतरकर 28452.91 अंक पर रहा।

निवेश सलाह देने वाली कंपनी स्वास्तिका इंवेस्टमेंट लिमिटेड के शोध प्रमुख संतोष मीणा ने कहा कि यह घरेलू शेयर बाजार में लगातार तीसरे सप्ताह गिरावट रही लेकिन शुक्रवार की तेज रिकवरी की बदौलत निफ्टी 17,000 के मनोवैज्ञानिक स्तर से ऊपर बंद हुआ। भारतीय अर्थव्यवस्था के आंकड़े अभी भी मजबूत हैं और रिजर्व बैंक (आरबीआई) की नीति के तटस्थ रहने से निचले स्तरों से कुछ खरीदारी और शॉर्ट कवरिंग देखी गई।

वहीं, वैश्विक संकेत बिल्कुल भी सहायक नहीं हैं। अमेरिकी शेयर बाजार 52-सप्ताह के निचले स्तर पर आ गया। हालांकि डॉलर इंडेक्स थोड़ा नरम हुआ है। ऐसे में घरेलू बाजार में शुक्रवार की लौटी तेजी को जारी रखने के लिए वैश्विक बाजारों से कुछ समर्थन की जरूरत है। अगले सप्ताह भू-राजनीतिक स्थिति, अमेरिकी अर्थव्यवस्था के आंकड़े, डॉलर सूचकांक की दिशा और बॉन्ड यील्ड का वैश्विक बाजार की दिशा निर्धारित करने वाले महत्वपूर्ण कारक होंगे। घरेलू मोर्चे पर सितंबर की वाहन बिक्री के आंकड़े जारी हो रहे हैं। सेंसेक्स और निफ्टी की दिशा निर्धारित करने में एफआईआई के निवेश की महत्वपूर्ण भूमिका होगी।

अगले साल रानी मुखर्जी के जन्मदिन पर आएगी उनकी आत्मकथा

कई फिल्मों में अपना जौहर दिखा चुकीं अभिनेत्री रानी मुखर्जी की लोकप्रियता आज भी कम नहीं हुई है। अब वह फैंस के बीच एक नए अवतार में आने वाली हैं। अगले साल रानी के जन्मदिन के मौके पर उनकी आत्मकथा दर्शकों के बीच आएगी। रानी ने खुद अपनी जीवनी को लिखा है। इसी के साथ वह लेखक के रूप में अपनी नई शुरुआत करेंगी। उनकी यह आत्मकथा अगले साल 21 मार्च को रिलीज होगी।

हार्पर कॉलिन्स इंडिया अभिनेत्री रानी के किताब का विमोचन करेगी। हार्पर कॉलिन्स इंडिया ने ट्विटर पर लिखा, हमें यह बताते हुए खुशी हो रही है कि हम 21 मार्च, 2023 को उनके जन्मदिन पर रानी का संस्मरण (आत्मकथा) प्रकाशित कर रहे हैं। इस किताब के जरिए रानी की जिंदगी से जुड़े कई राज खुल सकते हैं। इसमें वह अपनी निजी जिंदगी से लेकर प्रोफेशनल लाइफ के बारे में लोगों को अवगत करा सकती हैं।

रानी ने अपनी आत्मकथा को लेकर एक बयान भी साझा किया है। उन्होंने कहा, मैंने भारतीय फिल्म इंडस्ट्री में प्यार भरे 25 साल बिताए हैं, मैंने कभी भी अपने जीवन और सिनेमा की यात्रा के बारे में अपने दिल की बात नहीं कही। यह किताब मेरी व्यक्तिगत परेशानियों और क्लेशों को रेखांकित करेगी, जिसका मेरे जीवन पर प्रभाव पड़ा है। बचपन से मैंने जो कुछ भी झेला है, यह संस्मरण उसे याद करने का एक जरिया था।

ड्रामा फिल्म लिटिल थॉमस में नजर आएंगी रसिका

अभिनेत्री रसिका दुग्गल, जो वर्तमान में अपनी नवीनतम रिलीज दिल्ली क्राइम 2 की सफलता से उत्साहित हैं, जल्द ही लिटिल थॉमस में दिखाई देंगी। लिटिल थॉमस राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता निर्देशक कौशल ओझा द्वारा निर्देशित फिल्म है। रसिका और कौशल इससे पहले एक लघु फिल्म द मिनिअटुरिस्ट ऑफ जूनागढ़ में साथ काम कर चुके हैं। नई परियोजना के बारे में बात करते हुए रसिका ने कहा, लिटिल थॉमस एक गोवा परिवार के बारे में एक सुंदर कहानी है। मैं कौशल को तब से जानती हूं जब हम एफटीआईआई में पढ़ते थे। उनकी कहानी कहने की एक शांत और अनूठी शैली है, जिससे मैं स्वाभाविक रूप से आकर्षित होती हूं।शूटिंग हमेशा मुश्किल रहती है लेकिन मुझे लगता है कि हम कुछ खास बना रहे हैं।

आज का राशिफल

मेष : आज आप कोई फैसला लेने में समर्थ होंगे। साझेदारी में किया गया काम आपके लिये फायदेमंद हो सकता है। आप अपने उदार स्वभाव से लोगों को अपनी तरफ आकर्षित करने में सफल रहेंगे।

वृष : आज आपको कोई नया कार्य मिल सकता है। इस राशि के विज्ञान विद्यार्थी के लिये आज का दिन अच्छा रहेगा। दोस्तों से किसी विषय को समझने में मदद मिलेगी। पहले किये गये किसी काम में प्रयासों का आज आपको सकारात्मक परिणाम मिलेगा।

मिथुन : आज जीवनसाथी आपकी भावनाओं को समझेंगे और आपके मन की बात जानने की कोशिश करेंगे। इससे रिश्तों में मधुरता बढ़ेगी। आज जो काम आपके लिए खास है, उसे पहले निपटाने की कोशिश करेंगे।

कर्क : आज आपके प्रॉपर्टी डीलर्स की डील पक्की हो जायेगी। माता अपने बच्चों को कोई पसन्दीदा भोजन बना कर खिला सकती हैं। किसी जरूरी काम में सफलता मिलेगी। पैसों के मामले में स्थिति अच्छी रहेगी।

सिंह : आज समय आपके साथ है। आपका आर्थिक पक्ष मजबूत बना रहेगा। आप उल्लास से भरे रहेंगे। साथ ही कुछ बेहतरीन कर गुजरने के मूड में रहेंगे। आज आपके सामने कुछ अच्छे अवसर आयेंगे, आपको उनका पूरा लाभ उठाने के लिए तैयार रहना चाहिए।

कन्या : आज आपको अपने मान-सम्मान का पूरा ध्यान रखना चाहिए। बातों में उलझने से बचना चाहिए। आज किसी जरूरी काम को पूरा करने सफल रहेंगे। परिवार वालों के साथ आप घर में ही भगवान का ध्यान लगायेंगे।

तुला : आज आपके धन लाभ के योग हैं। इस राशि के विद्यार्थी के लिए आज का दिन समान्य रहने वाला है, आपकी मेहनत जल्द ही रंग लायेगी। आज आप समझदारी के साथ काम करेंगे।

वृश्चिक : आज आपकी सकारात्मक सोच आपको सफलता दिलाने में मदद करेगी। आज का दिन बेहतर रहेगा। जीवन को और अच्छा बनाने के लिए आप कुछ नया और रचनात्मक करेंगे। सरकारी नौकरी करने वाले लोगों के लिए दिन समान्य रहने वाला है।

धनु : संभलकर फैसला लेने से आज आपके धन संबंधी कोई काम पूरा हो जायेगा। आपके दिमाग में कोई भावनात्मक उथल-पुथल से आप थोड़ा परेशान रहेंगे। आपको धैर्य बनाये रखना चाहिए। विवाहित आज अपने साथी के साथ अच्छा समय बितायेंगे।

मकर : रोजगार में बढ़ोतरी होगी। कुछ लोगों का व्यवहार चिंता का कारण बनेगा। समाज में अपना मान-सम्मान बनाये रखने के लिये आपको कोशिशें जारी रखनी होगी स्वास्थ्य के लिए प्रयास सफल होंगे।

कुंभ : आज आपका समय लगभग सही रहेगा। कार्यक्षेत्र में बढ़ोतरी के आसार बनेंगे। परिवार के किसी अहम मुद्दे पर आप अपना फैसला दृढ़ रखेंगे। आप सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर रहेंगे।

मीन : आज का दिन रोजगार की दृष्टि से उत्तम रहेगा। व्यस्त रह सकते है। आर्थिक रूप से मजबूत रहेंगे । जल्द ही कोई बड़ा लाभ मिलेगा। अपने काम को अच्छे से गति दे सकेंगे।

'पालक कटलेट'

सिंपल और जायकेदार, दोनों ही कसौटियों पर खरी उतरती है यह रेसिपी। साथ ही मौसम के हिसाब से भी बेस्ट। तो मानसून में चाय के साथ एंजॉय करें पालक कटलेट्स।

सामग्री :

तेल- 3 चम्मच, हरी मिर्च- 3, अदरक-लहसुन पेस्ट- 1 चम्मच, पालक- 1 गड्डी बारीक कटा हुआ, आलू- 3 उबले और मैश किए हुए, पनीर- 1/2 कप कद्दूकस किया हुआ, ब्रेड क्रम्स- 1/2 कप, धनिया पाउडर- 1 टीस्पून, जीरा पाउडर- 1/4 टीस्पून, गरम मसाला- 1/2 टीस्पून, अमचूर- 1/2 टीस्पून, धनिया कटी हुई- 2 चम्मच, नमक-स्वादानुसार

कॉर्नफ्लोर- 2 टेबलस्पून, मैदा- 1 टेबलस्पून, चिली फ्लेक्स- 1/4 टीस्पून, नमक- 1/4 टीस्पून, पानी- 1/2 कप, ब्रेड क्रम्ब्स- 1 कप

विधि :

पैन गरम करें उसमें ऑयल, हरी मिर्च और अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें। इसके बाद पालक डाल दें।

थोड़ा पक जाए तो इसे ठंडा कर दें और बिना पानी डालें स्मूद पेस्ट बना लें। इसके बाद पालक पेस्ट को एक बाउल में डालें साथ ही आलू भी। साथ ही पनीर और ब्रेड क्रम्बस भी। अब मिलाएं इसमें धनिया पाउडर, जीरा पाउडर, गरम मसाला, अमचूर, नमक और कटी हुई धनिया। सारी चीज़ों को अच्छी तरह मिक्स कर लें। अगर मिक्सचर बहुत ज्यादा चिपक रहा है तो उसमें ब्रेड क्रम्बस मिलाएं। अब मैदा मिक्सचर तैयार करें। इसके लिए कॉर्न फ्लोर, मैदा, चिली फ्लेक्स और नमक मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बनाएं। आवश्यकतानुसार पानी मिक्स किया जा सकता है।

कटलेट फ्राई के लिए- पालक मिक्सचर के छोटे-छोटे बॉल्स बनाएं। इसे मैदे वाले पेस्ट में डुबोएं। इसके बाद इसे ब्रेड क्रम्ब्स से कवर कर दें। अब इसे गरम तेल में फ्राई कर लें। टमैटो सॉस के साथ सर्व करें।

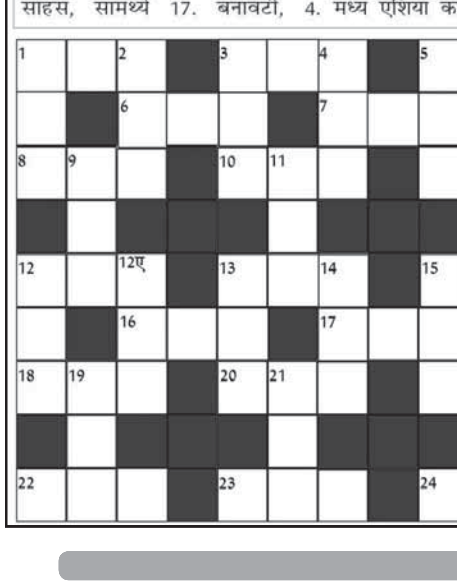
शब्द सामर्थ्य- 212

बाएं से दाएं

1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मपुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 211 का हल

सू-दोकू- 212

	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 9वर्गो 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.211 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