संपादकीय

रिश्तों का गुब्बारा फूटा

राष्ट्रपति बाइडेन ने कोशिश की कि किसी तरह दोनों देशों के बीच संवाद बना रहे, ताकि किसी गलत आकलन की वजह से कोई हादसे जैसी हालत ना बन जाए। लेकिन एक गुब्बारे उनकी मंशा पर पानी फेर दिया है।

जब रिश्तों को बनावटी ढंग से गुब्बारे की तरह उड़ाने की कोशिश की जाए, उनके कभी भी पंक्चर हो जाने की स्थिति बनी रहती है। ऐसा ही अमेरिका और चीन के संदर्भ में हुआ है। अमेरिका में चीन विरोधी भावना इतनी गहरी और व्यापक हो चुकी है, वहां किसी राजनेता या सरकार के लिए उससे संवाद करने की पहल करना भी जोखिम भरा हो चुका है। इसके बावजूद राष्ट्रपति जो बाइडेन ने कोशिश की कि किसी तरह दोनों देशों के बीच संवाद बना रहे, ताकि किसी गलत आकलन की वजह से कोई हादसे जैसी हालत ना बन जाए। जी-20 के पिछले शिखर सम्मेलन के समय दोनों देशों के राष्ट्रपति इंडोनेशिया के बाली में मिले। उसके बाद अमेरिकी विदेश मंत्री एंटनी ब्लिंकेन के बीजिंग जाने का कार्यक्रम बना। लेकिन एक गुब्बारे की अमेरिकी हवाई क्षेत्र में मौजूदगी को लेकर अमेरिका और चीन के बीच तनाव इतना बढ़ा, कि ब्लिंकेन ने बीजिंग की अपनी प्रस्तावित यात्रा रद्द कर दी। उधर ब्लिंकन का दौरा स्थगित होने को चीन ने सार्वजनिक तौर पर कोई तवज्जो नहीं दी। चीनी विदेश मंत्रालय ने अपने बयान में कहा कि दरअसल अमेरिका और चीन ने कभी इस यात्रा के बारे में एलान ही नहीं किया था। अमेरिका ऐसी कोई घोषणा करे, तो यह उनका फैसला है।

वैसे यह पहली बार नहीं है, जब चीन का गुब्बारा अमेरिका में दाखिल हुआ हो। ट्रंप प्रशासन के दौरान कम-से-कम तीन बार ऐसे बलून देखे गए थे। बाइडेन के कार्यकाल में भी पहले एक बार ऐसा बलून देखा जा चुका है। लेकिन अधिकारियों का कहना है कि पहले कोई बलून इतने लंबे समय तक अमेरिकी क्षेत्र में मौजूद नहीं रहा। असल कहानी यह है कि बाइडेन प्रशासन इस बार भी गुब्बारे को ज्यादा तव्वजो देने के मूड में नहीं था। लेकिन रिपब्लिकन पार्टी ने उस पर तीखे हमलों की बौछार कर दी। बाइडेन को चीन के आगे एक कमजोर राष्ट्रपति बताया गया। तो प्रतिक्रिया में बाइडेन प्रशासन ने मिसाइल से गुब्बारे को मार गिराने का आदेश दिया। इस तरह उन्होंने अपनी मजबूती का संदेश दिया। लेकिन इस घटनाक्रमर से साफ हो गया कि दोनों देशों में संवाद से संबंध सुधरने की अभी कोई संभावना नहीं है।

भारत की गुणवत्ता मान्यता प्रणाली विश्व में 5वें स्थान पर

नई दिल्ली। भारतीय गुणवत्ता परिषद(क्यूसीआई) के तहत भारत की राष्ट्रीय मान्यता प्रणाली को हाल ही में वैश्विक गुणवत्ता अवसंरचना सूचकांक (जीक्यूआईआई) में 2021 में दुनिया में शीर्ष के 5वें स्थान पर रखा है।

जीक्यूआईआई गुणवत्ता के बुनियादी ढांचे (क्यूआई) के आधार पर दुनिया की 184 अर्थव्यवस्थाओं को रैंक देता है। भारत समग्र क्यूआई प्रणाली के मामले में 10वें स्थान पर , मानकीकरण प्रणाली (बीआईएस के तहत) के मामले में 9वें स्थान पर और माम विज्ञान प्रणाली (एनपीएल-सीएसआईआर के तहत) दुनिया में 21वें स्थान पर है।

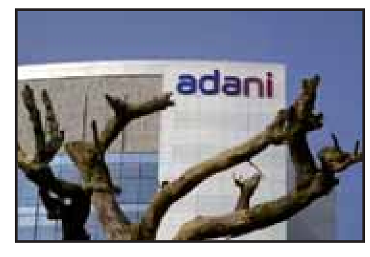
वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय ने एक विज्ञप्ति में क्यूसीआई के जैक्सी शाह ने कहा कि यह 'गुणवत्ता सबसे पहले'के दृष्टिकोण के साथ अमृत काल में एक नए भारत का संकेत है। भारत में तीन क्यूआई स्तंभों में भारत की मान्यता प्रणाली सबसे नई है, और हम इन की रैंकिंग में एक साल के भीतर वैश्विक पांचवें स्थान पर पहुंच गए हैं।

उन्होंने देश में गुणवत्ता संस्कृति को प्रोत्साहन देने में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री पीयूष गोयल की नेतृत्वकारी भूमिका का उल्लेख करते हुए कहा कि वे गुणवत्ता और विश्वसनीयता की नींव पर 'मेड इन इंडिया' को विश्व स्तर पर विश्वसनीय ब्रांड बनाने के लिए मिशन के तौर पर प्रतिबद्ध हैं।

गौरतलब है कि क्यूआई अंतर्राष्ट्रीय व्यापार में तकनीकी रीढ़ का काम करती है। इसमें मामविज्ञान प्रणाली मानकीकरण, मान्यता और अनुरूपता मूल्यांकन सेवाओं से व्यापार में भागीदार पक्षों के बीच उत्पादों की विश्वसनीयता बनती है और उनको लेकर भरोसा उत्पन्न होता है। भारत में, वैज्ञानिक और औद्योगिक अनुसंधान परिषद के तहत राष्ट्रीय भौतिक प्रयोगशाला एनपीएल-सीएसआईआर राष्ट्रीय माप-विद्या संस्थान है। इसी तरह भारतीय मानक ब्यूरो (बीआईएस) राष्ट्रीय मानक निकाय है । भारतीय गुणवत्ता परिषद के तहत आने वाले अलग अलग राष्ट्रीय मान्यता बोर्ड है समर्थन राष्ट्रीय प्रत्यायन प्रणाली के संरक्षक हैं।

दुनिया में शीर्ष 25 क्यूआई सिस्टम मुख्य रूप से यूरोप, उत्तरी अमेरिका और एशिया-प्रशांत में स्थित हैं। इनमें भारत का 10वां, ब्राजील 13वां, ऑस्ट्रेलिया 14वां, तुर्की 16वां, मेक्सिको 18वां और दक्षिण अफ्रीका का 20वां स्थान है।

अडानी ग्रुप की 4 कंपनियों पर एक्शन, एमएससीआई ने फ्री-फ्लोट डेजिग्नेशन में की कटौती



नई दिल्ली। अमेरिका के शॉर्ट-सेलर हिंडनबर्ग रिपोर्ट के बाद संकट में घिरे गौतम अडानी समूह को एक और बड़ा झटका लगा है। इंडेक्स ऑपरेटर एमएससीआई ने कहा कि उसने अडानी समूह की 4 सिक्योरिटीज के फ्री-फ्लोट डेजिग्नेशन में कटौती की है। एमएससीआई ने एक बयान में कहा कि उसने अडानी एंटरप्राइजेज, अडानी टोटल गैस, अडानी ट्रांसमिशन और एसीसी के फ्री फ्लोट्स को कम कर दिया है। इंडेक्स ऑपरेटर के मुताबिक, बाकी कंपनियों के फ्री फ्लोट पहले जैसे ही रहेंगे। बता दें कि अडानी ग्रुप की आठ कंपनियां एमएससीआई इंडेक्स में शामिल हैं।

जिन चार कंपनियों के लिए फ्री फ्लोट डेजिग्नेशन कम करने की घोषणा की गई है, उनका एमएससीआई इमर्जिंग मार्केट इंडेक्स में 30 जनवरी तक संयुक्त रूप से 0.4प्रतिशत भार है। ये सारे बदलाव 1 मार्च से प्रभावी होंगे।

बता दें कि एमएससीआई की रिव्यू की खबर के बाद समूह की कंपनियों के शेयरों में गिरावट आई थी। समूह की प्रमुख कंपनी अडानी एंटरप्राइजेज का शेयर करीब 15 प्रतिशत नीचे चला गया था। समूह की 10 कंपनियों में 9 के शेयर नुकसान में बंद हुए थे। जबकि बीएसई सेंसेक्स 142 अंक चढ़ा था। आपको बता दें कि हिंडनबर्ग रिपोर्ट के बाद अरबपति गौतम अडानी की सातों लिस्टेड कंपनियों का मार्केट कैप 110 बिलियन डॉलर तक गिर गया है।

रविचंद्रन अश्विन ने रचा इतिहास, टेस्ट में अनिल कुंबले को भी पछाड़ा

नागपुर। यहां आस्ट्रेलिया के खिलाफ टेस्ट मैच के दौरान भारतीय गेंदबाज रविचंद्रन अश्विन ने इतिहास रच दिया। उन्होंने जैसे ही एलेक्स कैरी को 36 रनों पर क्लीन बोल्ड किया उसी के साथ उन्होंने अश्विन के टेस्ट में 450 विकेट पूरे हो गए हैं। अश्विन अपने 89वें टेस्ट में सबसे तेज 450 विकेट लेने वाले वर्ल्ड के दूसरे गेंदबाज बन गए हैं।

इस मामले में श्रीलंका के मुथैया मुरलीधरन पहले नंबर पर हैं, जिन्होंने 80वें टेस्ट मैच में यह विकेट लिए थे। अश्विन ने सबसे तेज 450 विकेट लेने वाले भारतीय बनने का रिकॉर्ड अपने नाम किया। उन्होंने 89वें मैच में यह उपलब्धि अपने नाम की। वहीं अनिल कुंबले ने 93वें मैच में ऐसा किया था। दुनियाभर की बात करें तो श्रीलंकाई दिग्गज मुथैया मुरलीधरन 80 मैचों में ऐसा करके टॉप पर हैं। इसके अलावा अश्विन पहले ऐसे एशियाई क्रिकेटर भी बने जिनके नाम 3000 टेस्ट रन और 450 विकेट दर्ज हैं।

कृषि, प्रसंस्कृत खाद्य उत्पादों का नौ माह का निर्यात 13 प्रतिशत बढ़कर 19.69 अरब डॉलर

नई दिल्ली। कृषि एवं प्रसंस्कृत खाद्य उत्पादों का निर्यात चालू वित्त वर्ष के पहले नौ माह (अप्रैल-दिसंबर, 2022) 13 प्रतिशत की वृद्धि के साथ 19.7 अरब डॉलर रहा। जबकि पिछले वित्त वर्ष की समान अवधि में इन वस्तुओं का निर्यात 17.5 अरब डॉलर था।

वाणिज्यिक सूचना एवं सांख्यिकी महानिदेशालय द्वारा जारी प्राथमिक आंकड़ों के अनुसार कृषि और प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण (एपीडा) द्वारा की गई पहल से इन नौ माह में चालू वित्त वर्ष में इन उत्पादों के कुल निर्यात के लक्ष्य का 84 प्रतिशत हासिल कर लिया गया है। वार्षिक लक्ष्य 23.6 अरब डालर है।

सरकारी आंकड़ों के अनुसार अप्रैल-दिसंबर, 2022 में प्रसंस्कृत फलों और सब्जियों का निर्यात 30.36 प्रतिशत की वृद्धि तथा जबकि ताजे फलों और सब्जियों के निर्यात में एक साल पहले की इसी अवधि की तुलना में चार प्रतिशत बढ़ा। प्रसंस्कृत खाद्य उत्पादों जैसे अनाज तैयार करना और विविध प्रसंस्कृत वस्तुओं का निर्यात सालाना आधार पर 24.35 प्रतिशत बढ़ा है। चालू वित्त वर्ष के नौ महीनों में दालों के निर्यात में 80.38 प्रतिशत की वृद्धि देखी गई है और यह इसके पिछले वित्त वर्ष के पहले नौ माह के 24.2 करोड़ डालर से बढक़र 43.6 करोड़ डालर हो गया है।

चालू वित्त वर्ष के पहले नौ महीनों में बासमती चावल के निर्यात में 40.26 प्रतिशत की वृद्धि की दर्ज की गयी और यह एक साल पहले के 2.38 अरब डॉलर से बढक़र 3.38 अरब डॉलर रहा। गैर-बासमती चावल का निर्यात इसी दौरान चार प्रतिशत की वृद्धि के साथ 4.66 अरब डालर के बराबर रहा।

अप्रैल-दिसंबर, 2022 में कुक्कुट उत्पादों के निर्यात में 91.70 प्रतिशत और अन्य अनाजों के निर्यात में 13.64 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई है। कुक्कुट उत्पादों का बढक़र 9.5 करोड़ डालर रहा। डेयरी उत्पादों में 19.45 प्रतिशत की वृद्धि के साथ 47.1 करोड़ डालर हो गया।

इसी दौरान गेहूं के निर्यात में 4 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई और यह एक साल पहले की इसी अवधि के 1.45 अरब डालर से बढ़ कर 1.51 अरब डालर हो गया।इसी दौरान अन्य अनाजों का निर्यात इससे पिछले वित्त वर्ष के 76.4 करोड़ डॉलर से बढक़र 86.9 अरब डालर रहा।

एनसीए में 10-12 घंटे अभ्यास से मदद मिली : जडेजा

नागपुर। छह महीने के अंतराल के बाद अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में वापसी कर रहे भारतीय हरफनमौला रवींद्र जडेजा ने पहले टेस्ट की पहली पारी में ऑस्ट्रेलिया के पांच विकेट चटकाने के बाद कहा कि उन्होंने राष्ट्रीय क्रिकेट अकादमी (एनसीए) में अपने प्रवास के दौरान 10-12 घंटे गेंदबाजी की, जो उनके लिये मददगार साबित हुआ।

जडेजा ने मैच के बाद कहा, मैं अपनी गेंदबाजी से बेहद खुश हूं। मैंने इसका आनंद लिया। पांच महीने बाद टेस्ट क्रिकेट खेलना मुश्किल होता है। मैंने इससे पहले लंबे समय बाद प्रथम श्रेणी (रणजी) मैच खेलना था, जहां मैंने करीब 42 ओवर गेंदबाजी की थी।

उन्होंने कहा, इससे मुझे यहां आकर टेस्ट क्रिकेट खेलने के लिये काफी आत्मविश्वास मिला। पिच में बिल्कुल उछाल नहीं था, मैं सीधी गेंदबाजी करने की कोशिश कर रहा था। मैं जब बेंगलुरु में एनसीए में था, तब मैं अपनी गेंदबाजी पर बहुत काम कर रहा था। मैं रोज़ 10-12 घंटे गेंदबाजी करता था जो मेरे लिये बहुत मददगार साबित हुआ। मैंने अपनी लय पर काम किया क्योंकि मैं जानता था कि मुझे टेस्ट मैच खेलना है और लंबे समय तक गेंदबाजी करनी है।

घुटने की चोट से उबरने के बाद मैदान पर लौटे जडेजा ने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ दमदार वापसी करते हुए स्टीव स्मिथ और मार्नस लाबुशेन सहित पांच बल्लेबाजों को आउट किया। उनकी और रविचंद्रन अश्विन (42/3) की खतरनाक गेंदबाजी के दम पर भारत ने ऑस्ट्रेलिया को पहले दिन सिर्फ 177 रन पर ऑलआउट कर दिया। भारत ने रोहित शर्मा (56 नाबाद) के अर्द्धशतक के दम पर एक विकेट गंवाकर 77 रन बना लिये हैं और वह ऑस्ट्रेलिया की बढ़त समाप्त करने से सिर्फ 100 रन दूर है।

क्रिकहीरोज़ अवॉर्ड्स : नवगिरे को सर्वश्रेष्ठ हिटर का पुरस्कार

अहमदाबाद। भारत की अंतरराष्ट्रीय महिला क्रिकेट खिलाड़ी किरण नवगिरे को क्रिकहीरोज़ अवॉर्ड्स 2022 में 'साल की सर्वश्रेष्ठ हार्ड हिटर' के पुरस्कार से नवाज़ा गया है।

किरण ने इस साल 38 पारियों में 69 छक्के जड़े, जिसके लिये उन्हें यह पुरस्कार दिया गया। इस पुरस्कार समारोह के दौरान 85 श्रेणियों में जमीनी स्तर के महिला क्रिकेटरों को सम्मानित करने पर जोर दिया गया।

जयपुर की तनिका शर्मा को साल की सर्वश्रेष्ठ बल्लेबाज और साल की सर्वश्रेष्ठ गेंदबाज के पुरस्कार से सम्मानित किया गया, जबकि कुरुक्षेत्र की अक्षरा सेन को सर्वश्रेष्ठ फील्डर चुना गया। गुरुग्राम की साची ग्रोवर की 223 रन की विशाल पारी को साल की सर्वश्रेष्ठ पारी आंका गया।

क्रिकहीरोज के संस्थापक अभिषेक देसाई ने इस अवसर पर कहा, अवार्ड्स के माध्यम से क्रिकेट समुदाय को मान्यता देना हमारे लिये सम्मान की बात है। यह हमारे मंच पर अन्य सुविधाओं के साथ समुदाय को बेहतर करने में मदद करेगा और हमारे आंकड़ों के माध्यम से वे लगातार अपने खेल में सुधार कर सकते हैं। हम जमीनी स्तर के क्रिकेटरों को उनके खेल के विकास में मदद करने और खेल में अपना करियर बनाने में मदद करने पर ध्यान देना जारी रखेंगे।

इस दौरान पुरुष श्रेणी में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिये 46 पुरस्कार वितरित किये गये। बेंगलुरु के प्रवीण चन्नप्पा और नोएडा के राहुल चौधरी को लेदर और टेनिस बॉल श्रेणियों में साल के सर्वश्रेष्ठ बल्लेबाज के पुरस्कार से सम्मानित किया गया, जबकि धवल दर्जी और धीरज वाधवा को विभिन्न बॉल श्रेणियों में साल के सर्वश्रेष्ठ गेंदबाज का पुरस्कार दिया गया।

विजय सेतुपति बहुत ही मासूम हैं : शाहिद कपूर

बॉलीवुड एक्टर शाहिद कपूर अपने अपकमिंग सीरीज फर्जी की रिलीज की तैयारी कर रहे हैं। पहली बार शाहिद ने साउथ इंडस्ट्री के लोकप्रिय स्टार विजय सेतुपति के साथ काम किया। शाहिद ने कहा किया कि उन्हें वह बेहद मासूम लगे।

विजय के बारे में बात करते हुए, शाहिद ने आईएमडी ओरिजिनल बर्निंग क्वेश्चन पर कहा: वह जिस तरह से सामने आते हैं, वह बहुत ही बच्चों जैसा और मासूम है। एक एक्टर के रूप में उनमें बहुत ईमानदारी है, और वह एक अभिनेता के रूप में भी अप्रत्याशित है। वह एक प्योर आर्टिस्ट है। जब आप उनके साथ काम करेंगे, तो आप इन सब चीजों को महसूस कर पाएंगे। उनके साथ काम करने में एक अलग खुशी थी।

फर्जी की स्ट्रीमिंग को लेकर, शाहिद ने कहा, मैं शो से बहुत खुश हूं। जब आप अपने काम को लेकर संतुष्ट महसूस करते हैं, तो आप बहुत सारी घबराहटों से दूर हो जाते है। मैं इसे लोगों के साथ साझा करने के लिए काफी उत्साहित हूं। मैं पहली बार डिजिटल प्लेटफॉर्म पर हूं और यह लोगों की प्रतिक्रिया जानने के लिए बेसब्री से इंतजार कर रहा हूं। शाहिद ने 20 साल पहले हिंदी फिल्म इंडस्ट्री में डेब्यू किया था।

किसी एक फिल्म का नाम लेने पर, जो वह हर किसी को दिखाना चाहते हैं, इस पर शाहिद ने कहा, जाने भी दो यारो एक ऐसी फिल्म है जिसे मैं चाहता हूं कि हर कोई देखे।

अजय देवगन ने शुरू की औरों में कहां दम था की शूटिंग, साथ नजर आएंगी तब्बू

बॉलीवुड अभिनेता अजय देवगन ने अपनी आने वाली फिल्म औरों में कहां दम था की शूटिंग शुरू कर दी है। बॉलीवुड के जानेमाने निर्देशक नीरज पांडे फिल्म औरों में कहां दम था! बना रहे हैं। इस फिल्म में अजय देवगन, तब्बू और जिम्मी शेरगिल की अहम भूमिका है। फिल्म की शूटिंग शुरू हो गयी है। इस फिल्म का ऑरिजनल साउंडट्रैक एमएम कीरावानी कंपोज करने वाले हैं। फिल्म आरआरआर के नाटू नाटू गाने को कंपोज करने वाले एमएम कीरावानी ने देश और दुनिया में भारत का मान बढ़ाया है। अजय देवगन ने एक पोस्ट शेयर कर फिल्म की शूटिंग शुरू होने की जानकारी दी है। अजय देवगन ने सोशल मीडिया पर एक फोटो शेयर की है, जिसमें फिल्म के तीनों कलाकार और नीरज पांडे दिखाई दे रहे हैं।

आज का राशिफल

मेष : आज आपका मन आनंदित रहेगा। जो लोग कपड़े का बिजनेस करते है आपको उम्मीद से ज्यादा लाभ मिल सकता है। लम्बे समय से चली आ रही स्वास्थ संबंधी समस्याओं का अंत होगा।

वृष : आज आपका दिन मनोनुकूल रहेगा तथा आप चिंतामुक्त रहेंगे। जो लोग जूतों का बिजनेस करते है उनके बिजऩेस का विस्तार हो सकता है। जो छात्र कॉमर्स फील्ड से है उन्हें कुछ नया सीखने को मिलेगा।

मिथुन : आज आपका दिन ठीक-ठाक रहेगा। कार्यक्षेत्र में आपको मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है। व्यापारी वर्ग के लोगों को आर्थिक लाभ होने के योग बनते दिख रहे है, किसी नयी डील में पैसा लगाने से पहले किसी अनुभवी व्यक्ति की सलाह ले सकते हैं।

कर्क : आज आपका दिन बढिया रहेगा। बड़ों की सलाह लेने से बिगड़ा हुआ काम भी बन सकता है। विवाहित लोगों को दांपत्य जीवन का सुख प्राप्त होगा। युवाओं के लिए सफलता के नए दरवाजे खुलेंगे। बच्चों के साथ ज्यादा समय बिताने का मौका मिलेगा।

सिंह : आज आपका दिन बहुत अच्छा रहेगा। आप अपने सोचे हुये कार्यो को जल्दी पूरा कर लेंगे। जो लोग वकालत कर रहे है उनको कोई बड़ा केस मिल सकता है। आपको बड़े भाई का सहयोग मिलेगा।

कन्या : आज आपका दिन खुशियों से भरा रहेगा। जो लोग राजनीति में हैं उन्हें कोई बड़ा पद दिया जा सकता है। लोगों के बीच आपकी लोकप्रियता बढ़ेगी। छोटे स्तर पर व्यापार करने वालों को उम्मीद से अधिक धन लाभ होगा।

तुला : आज आपका दिन सामान्य रहने वाला है। जो लोग बिजनेसमैन हैं उन्हें आर्थिक उतार-चढ़ाव देखने को मिल सकता है। अगर लम्बे समय से किसी बात को लेकर परेशान हैं तो उसे पार्टनर के साथ शेयर कर सकते हैं। मन को शांति मिलेगी।

वृश्चिक : आज आपका दिन बहुत अच्छा रहने वाला है। आपके रुके हुए काम पूरे होंगे। जो लोग थियेटर और फिल्म लाइन में काम करते है आज उन्हें नई उपलब्धियाँ प्राप्त हो सकती हैं। विवाह योग्य पुरुषों के लिए कोई अच्छा रिश्ता आ सकता है।

धनु : आज आपका दिन बेहतरीन रहने वाला है। हर किसी को साथ लेकर चलने का प्रयास करेंगे। जो लोग वकील है आपको किसी पुराने केस में सफलता प्राप्त हो सकती है। कार्यक्षेत्र में साथियों का सहयोग मिलेगा।

मकर : आज आपका दिन बहुत अच्छा रहने वाला है। जीवन में आपको नया मुकाम प्राप्त होगा। जो लोग फैशन डिजाइनर है। उन्हें अच्छे काम के लिए सम्मानित किया जा सकता है। साथ ही जो लोग संगीत और गायन के क्षेत्र से जुड़े हैं समाज में उन्हें प्रसद्धि मिलेगी।

कुंभ : आज आपका दिन सुनहरा रहने वाला है। पूरे दिन प्रसन्नता बनी रहेगी। जो लोग सरकारी नौकरी कर रहे है, ऑफिस में उन्हें सहयोगियों की मदद मिलेगी। आपको किसी से उपहार मिलेगा।

मीन : आज आपका दिन बहुत अच्छा रहने वाला है। जो लोग लेखक हैं आपके विचारों का सम्मान होगा, आपकी लेखनी की तारीफ हर जगह होगी। सोशल मीडिया पर एक्टिव रहना आपके लिये बहुत फायदेमंद रहेगा।

वैलेंटाइन डे पर अपने स्पेशल के लिए बनाएं झटपट से बनने वाला हेल्दी 'मैंगो पैनकेक'

अपने स्पेशल वन को अपनी कुकिंग से करना चाहते हैं इंप्रेस, तो उनके लिए बनाएं वैरी हेल्दी एंड टेस्टी क्वेकर ओट्स मैंगो पैनकेक, आइए जानते हैं इसकी क्विक रेसिपी।

सामग्री :

क्वेकर ओट्स पाउडर- 3/4 कप, केला या पका हुआ आम (कटे हुए)- 1, मैदा- 1/4 कप, 2 अंडे का सफेद हिस्सा, स्किम्ड मिल्क- 3/4 कप, चीनी- स्वादानुसार, वनिला एसेंस- 1 टीस्पून

विधि :

- आम या केला जो भी आप पैनकेक के लिए इस्तेमाल करने वाले हैं उसे दूध के साथ मिलाकर प्यूरी बना लें।
- इसमें क्वेकर ओट्स पाउडर, मैदा, अंडे की सफेदी मिलाएं।
- इसके साथ ही इसमें वनीला एसेंस, चीनी और स्किम्ड मिल्क भी मिला दें।
- सारी चीज़ों को अच्छी तरह फेंट लें।
- नॉन स्टिक पैन गर्म करें और इसमें बड़े गहरे चम्मच की मदद से पैनकेक का बैटर डालें।
- धीमी आंच पर पैनकेक को एक साइड से पका लें। उसके बाद पलटकर दूसरे साइड से भी पका लें।
- ऊपर से थोड़ा शहद डालकर सर्व करें।

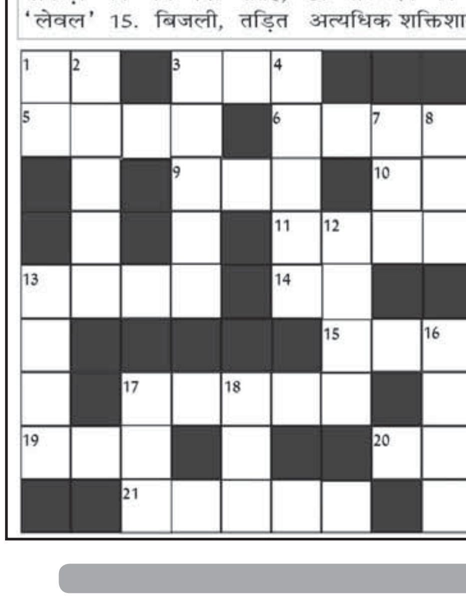
शब्द सामर्थ्य- 338

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 337 का हल

सू-दोकू- 338

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.337 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