संपादकीय

दो पाटन के बीच में

कोरोना महामारी और यूक्रेन युद्ध के कारण छोटे देशों की बनी मुसीबत के बीच दुनिया की दो बड़ी ताकतें अपनी गोटी खेल रही हैं। उन्होंने संकट में मदद देने के नाम पर इन देशों को दूसरे के पाले से खींचने की रणनीति अपना ली है।

पाकिस्तान सरकार के लिए यह समझना टेढ़ी खीर हो गया है कि अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) उसे 6.5 बिलियन डॉलर के मंजूर कर्ज की किस्तें जारी क्यों नहीं कर रहा है। शहबाज शरीफ सरकार ने कहा है उसने भारी सियासी जोखिम उठा कर आईएमएफ की सख्त शर्तों को लागू किया है। इसके बावजूद आईएमएफ का रुख नरम नहीं हुआ है। तो उसने फिर से अमेरिका से गुहार लगाई है। इसके पहले भी अमेरिका से पाकिस्तान के उच्च अधिकारी गुजारिश करते रहे रहें हैं कि वह आईएमएफ में अपने प्रभाव का इस्तेमाल करे। यह तो जग-जाहिर है कि आईएमएफ में अंतिम फैसला अमेरिका की मर्जी से होता है। मगर उससे तमाम गुजारिशों के बावजूद हकीकत यह है, जैसाकि पाकिस्तान सरकार के अधिकारियों ने कहा है कि आईएमएफ बार-बार गोल पोस्ट बदल रहा। तो क्या पाकिस्तान के वित्त मंत्री इशहाक डार की मंगलवार को अमेरिका के उप वित्त मंत्री वैली अडेयमो के साथ हुई ऑनलाइन बातचीत के बाद उसका रुख कुछ बदलेगा? इस बात के कोई संकेत नहीं हैं। इस बीच पाकिस्तान की आर्थिक स्थिति हर रोज अधिक बिडग़ती जा रही है।

पाकिस्तान सरकार के डिफॉल्टर होने की आशंका गंभीर रूप ले चुकी है। उधर इस हफ्ते पाकिस्तान को एक और बड़ा झटका लगा, तब अंतरराष्ट्रीय रेटिंग एजेंसी मूडीज ने उसका दर्जा और गिरा दिया। पाकिस्तान सरकार के सूत्रों ने मीडिया से बातचीत में आईएमएफ के नजरिए पर खुला असंतोष जताया है। उनके मुताबिक पाकिस्तान पर कई तरह के दबाव डाले जा रहे हैं। वैसे अगर इस प्रकरण के भीतर जाकर झाकें, तो पाकिस्तान की मुसीबत का असल कारण उसका मौजूदा भू-राजनीतिक होड़ के बीच क्रॉस-फायरिंग में फंस जाना नजर आएगा। कोरोना महामारी और यूक्रेन युद्ध के कारण छोटे देशों की बनी मुसीबत के बीच दुनिया की दो बड़ी ताकतें अपनी गोटी खेल रही हैं। उन्होंने संकट में मदद देने के नाम पर इन देशों को दूसरे के पाले से खींचने की रणनीति अपना ली है। तो आईएमएफ की चिंता पाकिस्तान का आर्थिक संकट नहीं, बल्कि यह है कि कैसे वहां चीन का प्रभाव कम किया जाए।

मुंबई ने गुजरात को रौंदकर किया डब्ल्यूपीएल का आगाज

मुंबई। कप्तान हरमनप्रीत कौर (30 गेंद, 65 रन) के तूफानी अर्द्धशतक और साइका इशाक (11/4) की नायाब गेंदबाज़ी की बदौलत मुंबई इंडियन्स ने विमेंस प्रीमियर लीग (डब्ल्यूपीएल) के पहले मैच में शनिवार को गुजरात जायंट्स को 143 रन से रौंदकर टूर्नामेंट का धमाकेदार आगाज़ किया। डब्ल्यूपीएल के ऐतिहासिक उद्घाटन सत्र के पहले मैच में मुंबई ने गुजरात के सामने 208 रन का लक्ष्य रखा। इसके जवाब में गुजरात 15.1 ओवर में 64 रन पर ढेर हो गयी।

हरमनप्रीत ने खचाखच भरे डीवाई पाटिल स्टेडियम को रौशन करते हुए 30 गेंद पर 14 चौकों की बदौलत 65 रन बनाये। इसके अलावा अमेलिया केर ने 24 गेंद पर छह चौकों और एक छक्के के साथ ताबड़तोड़ 45 रन की नाबाद पारी खेली, जबकि हेली मैथ्यूज़ ने 31 गेंद पर तीन चौकों और चार छक्कों के साथ 47 रन का योगदान दिया।

लक्ष्य का पीछा करने उतरी गुजरात के पास मुंबई की कातिलाना गेंदबाजी का कोई जवाब नहीं था। इस टीम की ओर से दयालन हेमलता ने 23 गेंद पर एक चौके और दो छक्कों के साथ सर्वाधिक 29 रन बनाये, जबकि मोनिका पटेल ने नौ गेंद पर 10 रन का योगदान दिया। इन दोनों के अलावा गुजरात का कोई बल्लेबाज दहाई का आंकड़ा भी नहीं छू सका।

साइका ने मुंबई की गेंदबाज़ी की अगुवाई करते हुए 3.1 ओवर में 11 रन देकर चार विकेट चटकाये। इसके अलावा केर (दो ओवर, 12 रन) और नैटली सिवर-ब्रंट (दो ओवर, पांच रन) ने दो-दो विकेट लिये जबकि इसी वॉन्ग (तीन ओवर, सात रन) को एक सफलता हासिल हुई।

गुजरात ने टॉस जीतकर मुंबई को बल्लेबाजी के लिये बुलाया और सलामी बल्लेबाज यास्तिका भाटिया को एक रन पर पवेलियन भी भेज दिया। यह हालांकि मैच में उनका सबसे अच्छा पल था। इसके बाद भारत की सबसे सफल फ्रेंचाइज़ी के आगे गुजरात की स्थिति बिगड़ती गयी।

मैथ्यूज़ ने तीसरे नंबर पर बल्लेबाज़ी करने आयीं सिवर-ब्रंट के साथ गुजरात के गेंदबाजों पर प्रहार शुरू किया और पावरप्ले समाप्त होने तक 44 रन जोड़ लिये। सिवर-ब्रंट और मैथ्यूज़ के बीच दूसरे विकेट के लिये 54 रन की साझेदारी हुई, जिसे जॉर्जिया वेयरहैम ने सिवर-ब्रंट को आउट करके तोड़ा। उन्होंने नौवें ओवर में पवेलियन लौटने से पहले 18 गेंद पर पांच चौकों की मदद से 23 रन बनाये।

गुजरात की मुसीबतें यहां भी समाप्त नहीं हुईं क्योंकि हरमनप्रीत ने क्रीज़ पर उतरते ही प्रहार शुरू कर दिया। सिवर-ब्रंट का विकेट गिरने के कुछ देर बाद ही मैथ्यूज़ भी पवेलियन लौट गयीं, हालांकि हरमनप्रीत को केर का साथ मिला।

राउंड ग्लास पंजाब और हाकी हरियाणा के बीच होगी खिताब के लिए भिड़ंत

लखनऊ। 33वीं आल इंडिया केडी सिंह बाबू सब जूनियर बालक (अंडर-14) प्राइजमनी हॉकी टूर्नामेंट का खिताबी मुकाबला राउंड ग्लास पंजाब और हाकी हरियाणा के बीच खेला जायेगा।

पद्मश्री मो. शाहिद सिंथेटिक टर्फ स्टेडियम पर राउंड ग्लास पंजाब ने पेनाल्टी शूट आउट तक चले रोमांचक मुकाबले में मेजबान व पिछली उपविजेता यूपी ग्रेस को 4-2 से मात देते हुए खिताबी होड़ में प्रवेश किया। टूर्नामेंट के दूसरे सेमीफाइनल में हॉकी हरियाणा ने पिछली विजेता फ्लिक्र्स ब्रदर्स हरियाणा को 1-0 से मात देते हुए फाइनल में जगह बना ली।

यूपी ग्रेस व राउंड ग्लास पंजाब के बीच काफी जोरदार टक्कर हुई। मैच में दोनों ही टीमों के खिलाडिय़ों ने शानदार खेल दिखाया और एक-दूसरे के डी पर धावा बोलते हुए कई उम्दा अटैक किये। हालांकि दोनों ही टीमों के खिलाडिय़ों ने आला दर्जे के डिफेंस का प्रदर्शन किया जिससे निर्धारित समय में दोनों ही टीम गोल करने में नाकाम रही।

इसके बाद पेनाल्टी शूटआउट में भी प्रथम प्रवेशी राउंड ग्लास पंजाब ने अपना आक्रामक अंदाज जारी रखा। टीम से अंशप्रीत, निखिल, पवन व मंजोत ने गोल दागे जिनके शॉट को यूपी ग्रेस के गोलकीपर रोक नहीं सके। दूसरी ओर यूपी गेस से जैनुल व ऋषभ सिंह ने सफल शॉट खेले जबकि गौतम राजभर व धीरज यादव नाकाम रहे। अंत में राउंड ग्लास पंजाब ने 4-2 की जीत के साथ फाइनल में जगह बना ली।

इससे पूर्व पहले सेमीफाइनल में हॉकी हरियाणा ने पिछली विजेता फ्लिक्र्स ब्रदर्स का खिताब बचाने का सपना तोड़ दिया। हरियाणा ने ये मैच 21वे मिनट में नितेश द्वारा दागे गए एकमात्र गोल के सहारे 1-0 से जीता।

शक्कर में मांग, खाद्य तेलों में नरमी, दलहन में गिरावट, अनाज सामान्य

इंदौर। सियागंज किराना बाजार में शक्कर में मांग बताई गई। खाद्य तेल नरमी लिए रहे। आज सोयाबीन रिफाइंड 5 रुपये सस्ता बिका।

तिलहनों में उठाव रहा। दलहन नरम हुए। दालों में कामकाज सुधार लिए बताया गया। अनाज में पूछपरख रही।

किराना बाजार- शक्कर में लिवाली रही। शक्कर में चार गाड़ी आवक हुई। खोपरा गोला में उठाव बताया गया। खोपरा बूरा तथा साबूदाना में मांग बने रहने से मज़बूती रही। हल्दी में खरीदी सुधार लिए बताई गई।

तेल-तिलहन- खाद्य तेल मांग कमजोर होने से ससत

लिए रहे। आज सोयाबीन रिफाइंड सस्ता बिका। तिलहनों में उठाव सामान्य बताया गया।

दाल-दलहन- स्थानीय संयोगितागंज अनाज मंडी में दलहन नरमी लिए रहे। चना कांटा में कमी दर्ज की गई। दालों में मांग से भाव बने रहे। अनाज में कामकाज सामान्य रहा।

वैश्विक रुख का बाजार पर रहेगा असर

मुंबई। हिंडनबर्ग रिपोर्ट के बाद से मुश्किलों का सामना कर रहे अडानी समूह में करीब दो अरब डॉलर के निवेश आने की खबर से बीते सप्ताह आधी फीसदी से अधिक की बढ़त पर रहे घरेलू शेयर की अगले सप्ताह दिशा निर्धारित करने में वैश्विक रुख के साथ ही विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) की महत्वपूर्ण भूमिका होगी।

बीते सप्ताह बीएसई का तीस शेयरों वाला संवेदी सूचकांक सेंसेक्स 345.04 अंक अर्थात 0.58 प्रतिशत की तेजी लेकर सप्ताहांत पर 59808.97 अंक और नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) का निफ्टी 128.55 अंक यानी 0.74 प्रतिशत मजबूत होकर 17594.35 अंक पर पहुंच गया।

समीक्षाधीन सप्ताह में बीएसई की दिग्गज कंपनियों की तरह छोटी और मझौली कंपनियों के प्रति भी निवेशकों की निवेश धारणा मजबूत रही। इससे मिडकैप 417.16 अंक की छलांग लगाकर सप्ताहांत पर 24595.89 अंक और स्मॉलकैप 261.81 अंक उछल कर 27846.40 अंक पर रहा।

बाजार विश्लेषकों के अनुसार, हिंडनबर्ग की रिपोर्ट जारी होने के बाद से अडानी समूह के शेयरों में भारी गिरावट आई, जिसका दबाव घरेलू शेयर बाजार पर लगातार बना रहा। लेकिन, अडानी समूह को जीक्यूजी पार्टनर्स से 1.87 अरब डॉलर निवेश मिलने की खबर के बाद सप्ताहांत पर बाजार ने करवट बदली और दोनों मानक सूचकांक सेंसेक्स एवं निफ्टी ने डेढ़ प्रतिशत से अधिक की छलांग लगाई।

इसके अलावा अमेरिकी फेड रिजर्व के ब्याज दरों में अगली बढ़ोतरी की रफ्तार को धीमा रखने की उम्मीद से भी बाजार को समर्थन मिला है। हालांकि आसमान छू रही महंगाई पर लगाम लगाने के लिए फेड रिजर्व और यूरोपीय केंद्रीय बैंक ब्याज दरों में बढ़ोतरी जारी रखने का संकेत दे चुके हैं। अगले सप्ताह घरेलू शेयर बाजार पर इसका असर रहेगा।

भारत दौरे पर पिचें खराब ही रही हैं : टेलर

इंदौर। ऑस्ट्रेलिया के पूर्व कप्तान मार्क टेलर का मानना है कि भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच जारी बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी 2023 के अब तक के मुकाबले खराब पिचों पर खेले गये हैं।

उल्लेखनीय है कि भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच खेले गये तीसरे टेस्ट के लिये इस्तेमाल की गयी इंदौर की पिच को अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) ने 'खराब' करार दिया था। इससे पहले आईसीसी ने नागपुर और दिल्ली में खेले गये टेस्ट मैचों में इस्तेमाल हुई पिचों को भी 'औसत' की श्रेणी में रखा था।

सिडनी मॉर्निंग हेराल्ड ने टेलर के हवाले से कहा, मैं (इंदौर पिच पर) आईसीसी के फैसले से सहमत हूं। मेरा मानना है कि इस शृंखला में पिचें खराब रही हैं, और इंदौर की पिच तीनों में सबसे खराब थी। मुझे नहीं लगता कि पहले दिन किसी पिच पर गेंद इतनी टर्न होनी चाहिये।

नागपुर और दिल्ली टेस्ट की तरह ही इंदौर टेस्ट भी तीन दिन में खत्म हो गया, हालांकि इस बार मेहमान टीम ने बाज़ी मारी। होल्कर स्टेडियम की पिच पर पहले ही सत्र से गेंद अत्यधिक टर्न हुई जिसका फायदा उठाते हुए ऑस्ट्रेलिया ने भारत को पहली पारी में 109 रन पर समेट दिया। कंगारुओं ने इसके बाद पहली पारी में 88 रन की बढ़त बनायी जो भारत की हार का मुख्य कारण बनी।

टेलर ने कहा, अगर मैच चौथे या पांचवें दिन तक चलता है तो आप समझ सकते हैं, लेकिन पहले दिन से गेंद टर्न नहीं होनी चाहिये। यह सिर्फ खराब तैयारी का नतीजा है। मुझे लगता है कि इंदौर की पिच बेहद खराब थी और उसे इसी तरह की रेटिंग मिलनी चाहिये थी।

भारतीय दिग्गज सुनील गावस्कर ने हालांकि इंदौर की पिच पर आईसीसी की टिप्पणी से असहमति व्यक्त की। गावस्कर ने याद दिलाया कि ऑस्ट्रेलिया और दक्षिण अफ्रीका के बीच दिसंबर 2022 में खेला गया गाबा टेस्ट सिर्फ दो दिन में खत्म हो गया था, फिर भी आईसीसी ने उस पिच को सिर्फ 'औसत से नीचे' की श्रेणी में रखा था।

पुरुषों के मुकाबले ज्यादा तेजी से लोन ले रही महिलाएं, कर्ज चुकाने में भी सबसे आगे

नई दिल्ली। महिलाओं को लेकर एक बड़ी खबर सामने आई है। महिलाएं किसी से कम नहीं, यह कहावत तो सुनी होगी आपने। आज के दौर में महिलाओं को पुरुषों के मुकाबले लोग कर्ज देना ज्यादा सुरक्षित समझते है। एक रिसर्च रिपोर्ट में सामने आया है कि महिलाएं पुरुषों से ज्यादा कर्ज ले रही है। बैंक भी महिलाओं को कर्ज देने में ज्यादा रुचि दिखा रहा है। महिलाएं कर्ज उतारने में भी पुरुषों से आगे चल रही है। कर्ज सूचना देने वाली कंपनी ट्रांसयूनियन सिबिल ने यह आकलन पेश किया है।

एक अध्ययन नतीजों के मुताबिक, 57 प्रतिशत महिलाओं का क्रेडिट स्कोर उन्हें 'विशिष्ट' श्रेणी में रखता है जबकि पुरुषों के मामले में यह आंकड़ा 51 प्रतिशत है। खुदरा कर्ज को आम तौर पर अधिक सुरक्षित माना जाता है क्योंकि इस श्रेणी के ज्यादातर कर्जों में घर जैसी संपत्तियों को गिरवी रखा जाता है। महिलाओं का कर्ज लेना देश की इकोनॉमी और सामाजिक विकास के लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकता है।

देश में महिलाएं गोल्ड लोन, कंज्यूमर लोन और पर्सनल लोन लेना ज्यादा पसंद करती हैं। कंपनी ने कहा कि जब महिला कर्जदार काम करती हैं और वित्तीय रूप से आत्मनिर्भर हो जाती हैं तो वे अपने जीवन के लक्ष्यों और आकांक्षाओं को पूरा करने के लिए लोन अवसर तलाशती हैं। इन आंकड़ों के अनुसार, महिलाएं भी व्यापारिक लोन ले रही हैं और कुल कारोबारी लोन में महिलाओं की हिस्सेदारी 32 प्रतिशत हो चुकी है।

आज का राशिफल

मेष : आज समय आपके पक्ष में है। इसलिए इसका बेहतर सदुपयोग करें। पिछले कुछ समय से जिन कामों में रुकावट आ रही थी, आज वह बहुत ही सहज व आसान तरीके से हल हो जाएंगे। वस्त्र, आभूषण जैसी खरीदारी में भी समय व्यतीत हो सकता है।

वृष : आज आपका दिन मनोनुकूल रहेगा। योजना फलीभूत होंगी। मित्रों का सहयोग प्राप्त होगा। आपके घर में परिवर्तन या सुधार संबंधी कुछ योजनाएं बनेंगी। व्यस्तता के बावजूद आप अपनी रूचि

मिथुन : आज आपका दिन आरामदायक रहेगा। परिवार का सहयोग मिलेगा। बड़ो का आशीर्वाद फलीभूत होगा। कार्यक्षेत्र में समय जैसा चल रहा है, उसी पर ध्यान केंद्रित रखें। किसी भी प्रकार की भविष्य संबंधी कार्य प्रणाली की योजना रुककर बनाएं।

कर्क : आज आपका दिन बेहतर रहेगा। जीवन साथी से सहयोग मिलेगा। संतान को कोई उपलब्धि हासिल होने से मन प्रसन्न रहेगा। तथा घर में भी उत्सव भरा वातावरण बना रहेगा। धन के निवेश संबंधी योजनाओं के लिए समय उत्तम है।

सिंह : आज आपका दिन शुभ फलदायी होगा। मेहनत रंग अवश्य दिखाएगी। कार्यक्षेत्र में की गई मेहनत के परिणाम भी बेहतरीन हासिल होंगे। इस समय अपना पूरा ध्यान अपने काम पर केंद्रित रखें क्योंकि इससे व्यवसाय की स्थिति मजबूत रहेगी।

कन्या : आज आपका समय शुभ रहेगा। दिनचर्या में सुधार होगा। ग्रह गोचर इस समय आपके पक्ष में बेहतरीन परिस्थितियां बना रहे हैं। अपने अधूरे पड़े हुए कामों को पूरा करने के लिए समय बहुत ही उचित है।

तुला : आज आपका दिन सामान्य रहेगा। मेहनत के अवसर प्राप्त होंगे। व्यवसाय की स्थिति पहले से बेहतर होगी। साथ ही वित्तीय मामलों में भी सुधार हो सकता है। नौकरी से संबंधित कामों में हालात सामान्य ही रहेंगे।

वृश्चिक : आज आपका समय नवीन विचारधारा उत्पन्न करने वाला होगा। जीवनसाथी की सकारात्मक सोच उचित फैसले में मददगार रहेगी। समय संतोषजनक चल रहा है। परंतु जल्दबाजी की बजाय शांतिपूर्ण तरीके से काम करना ज्यादा प्रभावी रहेगा।

धनु : आज आपका दिन मिलाजुला रहेगा। आप व्यस्त रहने से आराम को समय कम दे पाओगे। मेहनत शुभफलदायी रहेगी। पैसों के लेनदेन संबंधी कार्यों को करते समय सावधानी रखने की जरूरत है।

मकर : आज आपका दिन शुभफलदायी रहेगा। सहयोगात्मक भावना से मानसिक शान्ति मिलेगी। साझेदारी संबंधी बिजनेस में पारदर्शिता रखें। इससे आपसी संबंध मजबूत बने रहेंगे।

कुंभ : आज आपका दिन शुभ रहेगा। पारिवारिक माहौल खुशनुमा बनेगा। बड़ो का आशीर्वाद फलदायी रहेगा। रुका या उधार दिया हुआ पैसा हासिल करने के लिए भी आज का दिन उत्तम है।

मीन : आज आपका दिन शुभफलदायी रहेगा। घर का माहौल सामान्य रहेगा। मानसिक सन्तुष्टि मिलेगी। कार्यस्थल और आर्थिक मामलों में ध्यान बंट सकता है। शेयर्स तथा स्टॉक संबंधी कार्यों में सफलता मिलेगी। स्वास्थ्य सही रहेगा।

स्ट्रॉबेरी के इस्तेमाल से बनाएं 5 स्वादिष्ट पेय, जानें इनकी आसान रेसिपी

खट्टे-मीठे स्वाद से भरपूर स्ट्रॉबेरी आवश्यक पोषक तत्वों और एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से युक्त होती हैं। इस सुपरफूड में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण और कई विटामिन्स भी होते हैं। यह किडनी, हृदय और आंखों के लिए भी बहुत अच्छे हैं। इस वजह से इसे डाइट में शामिल करना अच्छा है। आइए आज हम आपको 5 ऐसे पेय की रेसिपी बताते हैं, जिनके जरिए आप स्ट्रॉबेरी को आसानी से अपनी डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

स्ट्रॉबेरी मिल्कशेक

सबसे क्लासिक और पौष्टिक पेय में से एक स्ट्रॉबेरी मिल्कशेक स्वाद में खट्टा और मीठा होने के साथ मलाईदार भी होता है। इसे बनाने के लिए चीनी और ताजा स्ट्रॉबेरी को थोड़े से दूध के साथ मिक्सर में ब्लेंड करें। अब इसमें हैवी क्रीम दूध और स्ट्रॉबेरी आइसक्रीम डालकर दोबारा ब्लेंड करने के बाद सर्व करें। आप चाहें तो इस मिल्कशेक में कुछ बर्फ के टुकड़े भी डाल सकते हैं।

स्ट्रॉबेरी और तुलसी का सोडा

गर्मी का मौसम लगभग आ गया है और ऐसे में कुछ रिफ्रेशिंग पीने की इच्छा सबसे ज्यादा रहती है। स्ट्रॉबेरी और तुलसी का सोडा आपको भरपूर ऊर्जा देने के साथ सक्रिय रखने में भी मदद कर सकता है। इसे बनाने के लिए स्ट्रॉबेरी, शहद, तुलसी के पत्ते, संतरे का जूस और बाल्समिक सिरका मिलाकर ब्लेंड करें। अब इसमें सोडा पानी और बर्फ मिलाकर मेहमानों को सर्व करें।

स्ट्रॉबेरी लस्सी

ताजा स्ट्रॉबेरी और दही से बनने वाला यह पेय गर्मियों के लिए सबसे अच्छा है, जो पाचन के साथ-साथ पूरे स्वास्थ्य को लाभ पहुंचा सकता है। इसे बनाने के लिए एक मिक्सर में चीनी, पानी और दही डालकर अच्छे से ब्लेंड करें। इसके बाद इसे एक लंबे गिलास में स्ट्रॉबेरी प्यूरी और कुछ बर्फ के टुकड़ों के साथ डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अंत में इस पर स्ट्रॉबेरी के टुकड़े डालकर इसे ठंडा-ठंडा परोसें।

स्ट्रॉबेरी और कोको पाउडर की स्मूदी

अगर आप चॉकलेट और स्ट्रॉबेरी के शौकीन हैं तो यह स्मूदी आपके लिए एकदम सही है। विटामिन-ष्ट और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर स्ट्रॉबेरी मुक्त कणों से लड़ती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करती है। इसी तरह कोको पाउडर आयरन, जिंक और सेलेनियम ये युक्त होता है, जो तनाव दूर कर सकता है। स्मूदी बनाने के लिए फ्रोजन स्ट्रॉबेरी, बादाम का दूध, बादाम का मक्खन, कोको पाउडर और शहद को ब्लेंड करें और फिर इसे गिलास में डालकर पीएं।

स्ट्रॉबेरी मेलन फिज़

स्ट्रॉबेरी और खरबूजे के गुणों से बना यह पेय पार्टियों और गेट-टुगेदर में परोसने के लिए एकदम बेहतरीन विकल्प है। इसे बनाने के लिए एक सॉस पैन में चीनी, पानी और पुदीने की पत्तियां उबालकर उन्हें ठंडा होने के लिए छोड़ दें। अब स्ट्रॉबेरी और खरबूजे को साथ में ब्लेंड करें और इसे एक गिलास में पुदीने वाला मिश्रण और जिंजर एले के साथ डालकर सर्व करें।

खतरनाक एक्शन दृश्यों से भरपूर होगी भोला : अजय देवगन

गत वर्ष बतौर निर्देशक रनवे 34 लेकर आने वाले अजय देवगन इन दिनों अपने निर्देशन में बनी फिल्म भोला को प्रदर्शित करने की अन्तिम तैयारियों में हैं। यह फिल्म इस माह की 30 तारीख को सिनेमाघरों में प्रदर्शित होगी। अजय देवगन की भोला दक्षिण की ब्लॉकबस्टर फिल्म कैथी का आधिकारिक हिन्दी रीमेक है, जिसे लोकेश कनगराज ने निर्देशित किया था।

हाल ही में दिए अपने एक साक्षात्कार में अजय देवगन ने कहा कि दर्शकों को भोला में हटकर स्टंट देखने को मिलेंगे। फिल्म का ट्रेलर 3डी में रिलीज होने के लिए तैयार है और पहली बार किसी हिंदी फिल्म का ट्रेलर आईमैक्स फॉर्मेट में लॉन्च किया जाएगा। इसलिए, दर्शकों में ट्रेलर को लेकर खासा उत्साह है। गौरतलब है कि अजय देवगन निर्देशित यह फिल्म 3डी के साथ-साथ ऑइमैक्स फार्मेट में भी लांच होगी। शाहरुख खान की पठान को भी ऑइमैक्स फार्मेट में प्रदर्शित किया गया था।

अजय देवगन ने कहा, मैं चाहता हूं कि लोग एक्शन देखें और इसके बारे में कुछ भी कहने से पहले वाइब को महसूस करें।

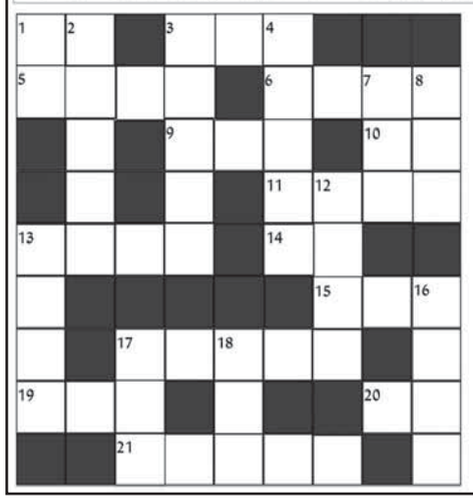
शब्द सामर्थ्य- 362

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 361 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- 362

	8				1		5	
6			8			2		3
	3				2		1	
		3		9		5		4
5			3				9	
		4		2				6
4			2		3		6	
		6				8		7
	2	9	7		6			

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 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 क्र361का हल

5	3	9	7	4	8	6	2	1
2	1	6	5	9	3	4	7	6
4	7	8	1	6	2	3	5	9
3	6	1	8	5	9	2	4	7
8	5	2	3	7	4	1	9	6
7	9	4	2	1	6	8	3	5
6	4	7	9	2	1	5	6	3
1	8	5	4	3	7	9	6	2
9	2	3	6	8	5	7	1	4