संपादकीय

खेलों का महाकुंभ

ऐसे वक्त में जब पूरी दुनिया सदी की सबसे बड़ी महामारी कोरोना की त्रासदी से जूझ रही है, ओलंपिक खेलों का आज होने वाला उद्घाटन समारोह दुनिया के खेल प्रेमियों को सुकून ही देगा। हालांकि, इन खेलों का आयोजन पहली बार एक साल के स्थगन के बाद जापान में हो रहा है, लेकिन खेलों के आयोजन को लेकर दिखायी गई प्रतिबद्धता मनुष्य की जिजीविषा का ही पर्याय है। जापान में इन खेलों का आयोजन ऐसे समय में हो रहा है जब यह देश कोरोना की चौथी लहर से जूझ रहा है। कोरोना संकट के चलते टोक्यो में आपातकाल लगा है जो खेलों के समापन तक जारी रहेगा। मेजबानी के लिये मशहूर जापान में दुनिया के खेल प्रेमी इस मेजबानी का लाभ कोरोना संकट के चलते नहीं उठा पायेंगे। केवल स्थानीय दर्शकों को स्टेडियमों में पूरे कोरोना प्रोटोकॉल के साथ जाने की अनुमति होगी। दुनिया के खेल प्रेमी टीवी पर ही इन खेलों का आनंद ले पायेंगे। हालांकि, जापान में इन खेलों के आयोजन के औचित्य पर सवाल खड़े किये जा रहे थे और विरोध भी जारी रहा, लेकिन जापान सरकार अपने फैसले पर अडिग रही। वैसे अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति भी खेलों को टालने के मूड में नहीं थी। विश्व स्वास्थ्य संगठन के प्रमुख ने भी खेलों के आयोजन को हरी झंडी दी और कहा कि एक साल से अधिक समय से अलगाव व तनाव में जी रही दुनिया को ये खेल नयी ऊर्जा देंगे। इस बार 23 जुलाई से आठ अगस्त तक होने वाले इन ओलंपिक खेलों में सख्त कोरोना प्रोटोकॉल के अलावा कई बातें विशिष्ट हैं। हालांकि, सॉफ्टबॉल की प्रतियोगिताएं उद्घाटन समारोह से दो दिन पहले ही शुरू हो चुकी हैं। कुल मिलाकर इस बार 33 खेलों में 339 मेडलों का फैसला होना है। इससे पहले तीन बार ओलंपिक खेलों का आयोजन कर चुके जापान के लिये अपने चौथे ओलंपिक का आयोजन खासा चुनौतीपूर्ण है। उसने इन खेलों के शुभांकर को मिराइतोवा व सोमाइटी नाम दिया है, जो जापान की सांस्कृतिक विरासत व आधुनिकता का पर्याय है। रोचक यह कि ओलंपिक के पदक पुराने इलेक्ट्रॉनिक सामान व फोनों से बनाये गये हैं।

दरअसल, वक्त की जरूरत के हिसाब से इस बार के खेलों के आयोजन में कई नये बदलाव भी किये गये हैं। स्पर्धाओं में पांच नये खेल जोड़े गये हैं। टेबल टेनिस में मिक्स्ड डबल को भी जोड़ा गया है। स्वीमिंग में प्रतिभागियों की संख्या को लेकर भी बदलाव किये गये हैं। महिलाओं के लिये कुछ स्पर्धाएं बढ़ाई गई हैं और पुरुषों की भागीदारी को कुछ कम करके लैंगिक समानता को तरजीह दी गई है। तीरंदाजी में मिक्स्ड टीम इवेंट भी शामिल किया गया है, जिससे भारत की उम्मीदें भी बढ़ी हैं। भारत के 116 से अधिक खिलाड़ियों ने ओलंपिक के लिये क्वॉलीफाई किया है, जिसमें तीरंदाजी, जेवलिन थ्रो, कुश्ती, एथलेटिक्स, मुक्केबाजी, बैडमिंटन तथा हाकी में भारतीय खिलाड़ियों से देश की उम्मीदें बढ़ी हैं। देश की तरफ से पहली बार भवानी देवी ने फेंसिंग (तलवारबाजी) में अपनी जगह बनायी है। निशानेबाजों से देश को बड़ी उम्मीदें इसलिए भी जगी हैं क्योंकि पहली बार उन्होंने ओलंपिक के लिये सबसे ज्यादा कोटा हासिल किया है। हरियाणा-पंजाब के खिलाड़ियों का प्रतिनिधित्व सबसे ज्यादा है। विनेश फोगाट समेत क्वालीफाई करने वाले कई पहलवानों से बड़ी उम्मीदें बनी हुई हैं। दो दशक के बाद भारत घुड़सवारी में भाग ले रहा है, एशियन खेलों के पदक विजेता फवाद मिर्जा से उम्मीदें जगी हैं। बहरहाल, कोरोना संकट में कई नियमों के बदलाव के चलते खिलाड़ियों के लिये कई तरह की चुनौतियां तो हैं, लेकिन जीत का जज्बा बरकरार है। जापान पहुंचने के बाद चौदह दिन का क्वारंटीन, हर चार दिन में कोरोना टेस्ट, सीमित इलाकों में जाने की अनुमति, जीतने पर पदक खुद गले में डालने की कसक जैसे निर्णयों से खिलाड़ियों को कुछ असहज तो महसूस होगा ही, लेकिन महामारी के संकट में ये वक्त की दरकार भी है। उम्मीद की जानी चाहिए कि संक्रमण के कुछ मामले पाये जाने के बावजूद खेल निर्विघ्न संपन्न होंगे।

भारतीय महिलाओं ने दिखाया दम, मैरीकॉम ने जीत से किया आगाज- मनिका बत्रा का शानदार खेल जारी

टोक्यो । जापान के टोक्यो शहर में आयोजित हो रहे ओलंपिक खेलों का आज तीसरा दिन है। आज तीसरे दिन भारत के कई स्टार खिलाड़ी प्रतिस्पर्धा में अपनी किस्मत मेडल के लिए आजमा रहे हैं। टोक्यो ओलिंपिक की रिंग में भारत की स्टार महिला बॉक्सर मैरीकॉम ने जीत से अपना खाता खोल लिया है। राउंड ऑफ 32 के मुकाबले में 6 बार की वर्ल्ड चैंपियन ने डॉमिनिक रिपब्लिक की महिला बॉक्सर के खिलाफ मुकाबला जीत लिया है। इसी के साथ मैरीकॉम के मुक्के ने टोक्यो की रिंग में भारत के लिए मेडल की आस जगा दी है। मैरीकॉम ने महिलाओं के 51 किलोग्राम भार वर्ग में बॉक्सिंग के राउंड ऑफ 32 का मुकाबला 4-1 से जीता है। टोक्यो की रिंग में मैरीकॉम ने अपने पहले मुकाबले की शुरुआत सोची समझी रणनीति के साथ की। उन्होंने पूरे मुकाबले में अपने अनुभव का भरपूर इस्तेमाल करते हुए मुकाबला जीता।

वहीं इससे पहले टेबल टेनिस में भारत की टेबल टेनिस खिलाड़ी मनिका बत्रा ने अपनी जीत का सिलसिला जारी रखा है। उनका ओलंपिक का शानदार सफर जारी है। मनिका ने टोक्यो ओलंपिक के तीसरे दिन रविवार को दूसरे दौर का मुकाबला जीत लिया है। इसी के साथ मनिका ने तीसरे राऊंड में प्रवेश कर लिया है। उन्होंने यूक्रेन की खिलाड़ी पेसोत्सका मारग्रेटा को 4-11, 4-11, 11-7, 12-10, 8-11, 11-5 और 11-7 से हराया। इससे पहले आज सुबह भारत की बैडमिंटन में स्टार शटलर पीवी सिंधु ने भी जीत से आगाज किया है। उन्होने केवल 29 मिनट में ही अपनी जीत दर्ज कर ली थी।

हॉकी में बेजान नजर आई भारतीय टीम, आस्ट्रेलिया ने 7-1 से हराया

टोक्यो । आस्ट्रेलिया ने टोक्यो ओलंपिक की पुरुष हॉकी प्रतियोगिता में रविवार को यहां भारत को 7-1 से करारी शिकस्त दी। पिछले मैच में न्यूजीलैंड को 3-2 से हराने वाली भारतीय टीम इस मैच में बेजान नजर आई। आस्ट्रेलिया हर विभाग में उससे अव्वल साबित हुआ।

बात करें मैच की तो खेल के शुरुआत से ही ऑस्ट्रेलियाई टीम आक्रामक नजर आ रही थी। उसने 10वें मिनट में ही एक गोलकर भारत पर 1-0 की बढ़त बनाई। इसके बाद 21वें और 23वें मिनट में कंगारू टीम ने एक के बाद एक गोल दागे। इसके बाद 26वें मिनट में एक और गोल कर ऑस्ट्रेलिया ने भारत को पूरी तरह से परेशानी में डाल दिया है। हाफ टाइम तक ऑस्ट्रेलिया ने भारत पर 4-0 की बढ़त बना ली थी।

हाफ टाइम के बाद टीम इंडिया ने वापसी करने की कोशिश की लेकिन कुछ खास नहीं कर पाई। भारत की तरफ से 34वें मिनट में दिलप्रीत सिंह ने गोल किया। इसके बाद स्कोर 4-1 का हो गया। इसके ठीक बाद 40वें और 42वें मिनट में ऑस्ट्रेलिया ने एक के बाद एक गोलकर भारत पर 6-1 की बढ़त बना ली। यहां से टीम पूरी तरह दवाब में आ गई। इसके बाद चौथे क्वार्टर का खेल शुरू हो गया है। ऑस्ट्रेलिया ने 51वें मिनट में एक और गोलकर भारत को 7-1 से करारी शिकस्त दी।

दुनिया का नंबर एक गोल्फर टोक्यो ओलंपिक से बाहर, कोरोना रिपोर्ट आई पॉजिटिव

टोक्यो । स्पेनिश गोल्फर जॉन राहम दो महीने में दूसरी बार कोविड-19 पॉजिटिव पाये गये जिससे वह ओलंपिक से बाहर हो गए हैं। कुछ घंटे पहले ही अमेरिकी गोल्फर ब्रायन डिचाम्ब्यू भी कोविड-19 पॉजिटिव आने के कारण ओलंपिक से बाहर हो गए थे।

टोक्यो में प्रतियोगिता शुरू होने के दूसरे दिन लगातार कोविड-19 पॉजिटिव मामले देखने को मिले। गोल्फ प्रतियोगिता गुरूवार से शुरू होगी जिसमें दो यूएस ओपन चैम्पियन हिस्सा नहीं लेंगे।

ओलंपिक खेल शुरू होने से महज दो दिन पहले तीन अलग-अलग देशों के तीन खिलाड़ी कोरोना पॉजिटिव पाये जाने के बाद ओलंपिक से बाहर हो गए। चिली की ताइक्वांडो खिलाड़ी फर्नांडा एग्वायर, नीदरलैंड की स्केटबोर्ड खिलाड़ी केंडी जेकब्स और चेक गणराज्य के टेबल टेनिस खिलाड़ी पावेल सिरुसेक कोरोना संक्रमित पाये जाने के कारण ओलंपिक से बाहर हो गए।

बुधवार को 8 नए मामलों के साथ खेलों से जुड़े कोरोना मामलों की संख्या 75 पहुंच गई। ओलंपिक शुक्रवार से शुरू होंगे और स्टेडियम में दर्शकों की गैरमौजूदगी में 8 अगस्त तक चलेंगे।

भारत में कार-विद्युतीकरण की यात्रा से उत्साहित हैं ऑडी, मर्सिडीज बेंज

नईदिल्ली । लग्जरी कार विनिर्माता कंपनियां ऑडी और मर्सिडीज-बेंज भारत में यात्री वाहनों के विद्युतीकरण की यात्रा को लेकर काफी उत्साहित हैं। भारत में अब और राज्य ऐसी इलेक्ट्रिक वाहन (ईवी) नीतियां लेकर आ रहे हैं जो इलेक्ट्रिक चारपहिया वाहनों को प्रोत्साहन देने वाली हैं। कंपनी के अधिकारियों ने यह जानकारी दी।

इन कंपनियों का कहना है कि केंद्र की फेम-दो योजना के तहत हालांकि व्यक्तिगत यात्री वाहनों को सीधे लाभ की पेशकश नहीं की गई है लेकिन इलेक्ट्रिक कारों पर माल एवं सेवा कर (जीएसटी) में पांच प्रतिशत के प्रोत्साहन जैसे कदमों से मदद मिलेगी।

ऑडी ने भारत में अपनी विद्युतीकरण की यात्रा शुरू कर दी है। कंपनी ने पिछले सप्ताह ई-ट्रॉन ब्रांड के तहत तीन इलेक्ट्रिक एसयूवी उतारी हैं। वहीं मर्सिडीज-बेंज पिछले साल अक्टूबर से अपनी पूर्ण इलेक्ट्रिक एसयूवी ईक्यूसी की बिक्री कर रही है।

ऑडी इंडिया के प्रमुख बलबीर सिंह ढिल्लों ने कहा कि मौजूदा समय में कुल नीति दोपहिया और तिपहिया वाहनों को प्रोत्साहन देने पर केंद्रित है। हालांकि, कई राज्य सरकारें इलेक्ट्रिक कारों पर भी प्रोत्साहन देने के लिए आगे आ रही हैं।

ढिल्लों ने कहा, ''जब राज्यों ने पहले ही यह घोषणा कर दी है कि कारों के पंजीकरण पर कोई लागत नहीं लगेगी। ऐसे में आप जानते हैं कि इलेक्ट्रिक कारों पर जीएसटी पांच प्रतिशत है। ऐसे में सरकार पहले ही कुछ प्रोत्साहन दे चुकी है। इससे लग्जरी कार कंपनियां भी इलेक्ट्रिक खंड में कारें बेचने को लेकर प्रोत्साहित होंगी। ये निश्चित रूप से सकारात्मक कदम हैं।''

हाल में गुजरात और महाराष्ट्र ने अपनी ईवी नीतियों की घोषणा की है। गुजरात सरकार ने ई दोपहिया, ई-तिपहिया और ई-चारपहिया वाहनों पर केंद्र सरकार की ओर से दी जाने वाली सब्सिडी के ऊपर 10,000 रुपये/केडब्ल्यू के मांग प्रोत्साहन की पेशकश की है। इसके तहत इन वाहनों के लिए अधिकतम फैक्टरी मूल्य 1.5 लाख रुपये, पांच लाख रुपये और 15 लाख रुपये तय किया गया है। वहीं दूसरी ओर महाराष्ट्र सरकार 10,000 इलेक्ट्रिक कारों पर 5,000 रुपये/केएचडब्ल्यू के मांग प्रोत्साहन की पेशकश कर रही है।

वैश्विक कारकों पर रहेगी निवेशकों की नजर

मुंबई । वैश्विक दबाव में घरेलू शेयर बाजारों में बीते सप्ताह रही गिरावट के बाद आने वाले सप्ताह में भी निवेशकों की नजर मुख्यतः विदेशी कारकों पर ही रहेगी। विदेशों में कोविड-19 के डेल्टा संस्करण के मामले बढ़ने से गत सप्ताह बाजार में चिंता रही। इस सप्ताह निवेशकों के सतर्कता बरतने की उम्मीद है। साथ ही घरेलू स्तर पर महामारी तथा टीकाकरण की प्रगति और आठ प्रमुख उद्योग क्षेत्र के आँकड़ों का असर भी बाजार पर दिखेगा।

घरेलू शेयर बाजार के लिए पिछला सप्ताह उतार-चढ़ाव भरा रहा। बीएसई का सेंसेक्स 164.26 अंक यानी 0.31 प्रतिशत की साप्ताहिक गिरावट में शुक्रवार को 52,975.80 अंक पर और नेशनल स्टॉक एक्सचेंज का निफ्टी 67.35 अंक यानी 0.42 प्रतिशत लुढ़ककर सप्ताहांत पर 15,856.05 अंक पर बंद हुआ। बुधवार को बकरीद के अवकाश के कारण बाजार में चार दिन ही कारोबार हुआ। सोमवार और मंगलवार को सेंसेक्स और निफ्टी लाल निशान में बंद हुये जबकि गुरुवार और शुक्रवार को तेजी रही।

मझौली और छोटी कंपनियों के सूचकांक भी नुकसान में बंद हुये। सप्ताह के दौरान बीएसई का मिडकैप 0.47 प्रतिशत फिसलकर 23,021.14 अंक पर और स्मॉलकैप 0.14 प्रतिशत की गिरावट में 26,425.91 अंक पर आ गया।

भूषण कुमार के साथ एक्शन फिल्म कर सकते हैं शाहिद कपूर

शाहिद कपूर ने जब से फिल्म कबीर सिंह में काम किया है, उनके पास फिल्मों की कमी नहीं है। वो बात अलग है कि अब शाहिद बहुत सूझ-बूझ से कदम बढ़ा रहे हैं। फिल्म जर्सी की रिलीज का इंतजार कर रहे शाहिद ने अब बॉलीवुड के जाने-माने निर्माता भूषण कुमार की एक एक्शन फिल्म साइन कर ली है। शाहिद को फिल्म की कहानी बेहद पसंद आई है। आइए जानते हैं इस बारे में और क्या जानकारी मिली है।

सूत्रों के मुताबिक इस फिल्म का निर्माण भूषण कुमार और अमर बुटाला करेंगे। अमर के साथ शाहिद पिछले काफी समय से इस फिल्म पर चर्चा कर रहे थे और अब उन्होंने इसका हिस्सा बनने के लिए रजामंदी दे दी है। रिपोर्ट में बताया गया है कि यह एक एक्शन थ्रिलर फिल्म है, जिसकी शूटिंग शाहिद इस साल दिसंबर में शुरू करेंगे। फिल्म के पहले शेड्यूल को भारत में शूट किया जाएगा और बचे हुए शेड्यूल की शूटिंग विदेश में होगी।

शाहिद जल्द ही बॉलीवुड की मशहूर निर्देशक जोड़ी राज और डीके की वेब सीरीज में नजर आएंगे। उनके इस वेब शो का नाम अभी तय नहीं हुआ है, लेकिन शाहिद इसे लेकर बेहद उत्साहित हैं क्योंकि इसके जरिए वह डिजिटल जगत में एंट्री कर रहे हैं। उनकी यह सीरीज अमेजन प्राइम पर रिलीज होगी। इन दिनों शाहिद इसी सीरीज की शूटिंग कर रहे हैं। सितंबर में इसकी शूटिंग पूरी करने के बाद वह फिल्म जर्सी का प्रमोशन शुरू करेंगे।

शाहिद पिछले काफी समय फिल्म महाभारत को लेकर भी सुर्खियों में हैं। सूत्रों के मुताबिक अगले साल इस फिल्म की शूटिंग शुरू होगी और 2023 में यह फिल्म रिलीज होगी। महाभारत काफी बड़े स्तर पर बनने वाली है। इस फिल्म की शूटिंग से पहले शाहिद को अच्छी-खासी तैयारी करनी होगी।

आज का राशिफल

मेष :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कारोबार अच्छा चलेगा, लेकिन भागदौड़ की अधिकता रहेगी। कार्यभार बढने से थकान का अनुभव कर सकते हैं।

वृषभ :- आज का दिन सामान्य रहेगा। मन बहुत संवेदनशील रहेगा एवं मानसिक रूप से अस्वस्थ्य रहेंगे। विद्योपार्जन करने वालों को विद्या प्राप्ति में सफलता मिलेगी।

मिथुन :- आज का दिन अच्छा रहेगा। कार्य विस्तार को लेकर आवश्यक निर्णय ले सकते हैं और नई योजनाओं की शुरुआत कर सकते हैं।

कर्क :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। व्यापार-धंधा अच्छा चलेगा और लाभ की स्थिति रहेगी। क्रोध पर नियंत्रण और वाणी पर संयम रखें।

सिंह :- आज का दिन अच्छा रहेगा। व्यावसायिक क्षेत्र में धनलाभ की स्थिति रहेगी। कारोबार विस्तार की नई योजनाएं शुरू कर सकते हैं। कार्यों में सफलता मिलने से मन प्रसन्न रहेगा।

कन्या :- आज का दिन सामान्य रहेगा। कारोबार मध्यम रहेगा। कार्यक्षेत्र में छोटी-छोटी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

तुला :- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगी। कारोबार में आकस्मिक धनलाभ और नौकरी में तरक्की के योग रहेंगे। आय के स्रोत में बढ़ोतरी हो सकती है।

वृश्चिक :- आज का दिन अच्छा रहेगा। दृढ़ मनोबल एवं आत्मविश्वास से हर कार्य सफलतापूर्वक संपन्न होगा। व्यवसाय के क्षेत्र में आपकी प्रतिभा बढ़ सकती है।

धनु :- आज का आपका दिन बहुत शुभ है। कार्यक्षेत्र में आशानुकूल सफलता मिलेगी, जिससे आर्थिक स्थिति मजबूत होगी। आकस्मिक धनलाभ के योग रहेंगे।

मकर :- आज का दिन सामान्य रहेगा। आज के दिन आपको अपनी वाणी पर संयम रखना होगा। अन्यथा मुसीबत में पड़ सकते हैं।

कुम्भ :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। व्यापार-धंधा मध्यम रहेगा। इसलिए कार्यक्षेत्र में छोटी-छोटी परेशानियां आ सकती हैं।

मीन :- आज का दिन हर्षोल्लास का रहेगा। परिवार में आनंद का वातावरण रहेगा, जिससे आपका मन प्रफुल्लित रहेगा।

फिल्म 'आदिपुरुष' में किरदार के साथ जिम्मेदारी का अहसास भी: कृति

अभिनेत्री कृति सेनन ने कहा कि उन्हें 'आदिपुरुष' में देवी सीता का किरदार निभाने के साथ आने वाली जिम्मेदारियों का एहसास है और इस बात से टीम भी भलीभांति परिचित है। ओम राउत के निर्देशन में बन रही यह फिल्म हिंदू महाकाव्य 'रामायण' पर आधारित है और इसमें प्रभास भगवान राम और सैफ अली खान लंकेश की भूमिका में नजर आएंगे।

लंबे समय से इस प्रकार के संवेदनशील मुद्दों को लेकर कई कलाकारों को सोशल मीडिया पर ऑनलाइन आलोचना का शिकार होना पड़ा है क्योंकि दर्शक उन पर उनकी धार्मिक भावनाओं को आहत करने का आरोप लगा रहे थे। इसी के चलते अभिनेता अक्षय कुमार की फिल्म 'लक्ष्मी बम' का नाम बदलकर 'लक्ष्मी' किया गया और वेब सीरिज 'तांडव' का एक दृश्य भी विवाद के घेरे में था।

'आदिपुरुष' के कलाकार सैफ अली खान ने भी इस फिल्म पर की गई एक टिप्पणी पर एक साक्षात्कार में माफी मांगी। सेनन ने कहा कि टीम को 'आदिपुरुष' की कहानी को संवेदनशीलता के साथ दिखाने का महत्व पता है। सेनन ने बताया, निश्चित तौर पर हमें एक दायरे के भीतर रहना होगा और हम जो किरदार अदा कर रहे हैं, उसकी जिम्मेदारी को महसूस करना होगा।

सौभाग्य से मैं एक शानदार निर्देशक के हाथों में हूं, जिन्होंने इस विषय और सभी किरदारों पर खूब जानकारियां जुटाई हैं।

केवल खूबसूरत ही नहीं बल्कि मल्टी-टैलेंटेड हैं नायरा बनर्जी

टेलिविजन पर ऐसे बहुत से खूबसूरत चेहरे हैं जिन पर अक्सर लोगों की नजरें ठहर जाती हैं। ऐसे चेहरों में से एक हैं ऐक्ट्रेस नायरा बनर्जी। नायरा बनर्जी बहुत ज्यादा सीरियलों में नजर तो नहीं आई हैं मगर उनकी खूबसूरती के लाखों दीवाने हैं। आइए, दिलकश तस्वीरों के साथ जानते हैं इस खूबसूरत बंगाली नायरा बनर्जी का जन्म मुंबई में 14 मई 1987 को हुआ था। नायरा के पिता एक मैकेनिकल इंजिनियर हैं और भारतीय नौसेना में अधिकारी रह चुके हैं। नायरा की मां वायरॉलजी में रिसर्चर और कॉन्टेंट राइटर रह चुकी हैं। नायरा केवल खूबसूरत ही नहीं बल्कि मल्टी-टैलेंटेड हैं। नायरा ने मुंबई के एक लॉ कॉलेज से डिग्री ली है। नायरा ने अपनी मां से हिंदुस्तानी क्लासिकल म्यूजिक की ट्रेनिंग ली है।

अनेक पोषक तत्वों से भरपूर है चना चूरा

बिहार में अधिकांश घरों में अक्सर रविवार को या शाम के नाश्ते में बनने वाला चना चूरा सेहत और स्वाद से भरपूर होता है। इसमें फाइबर, विटामिन बी, सी, और प्रोटीन सहित अनेक पोषक तत्व होते हैं।

सामग्री :

250 ग्राम काला चना रातभर भिगोया हुआ, तेल, हरी मिर्च, जीरा, साबुत लाल मिर्च, देगी मिर्च पाउडर, हल्दी, गरम मसाला, धनिया पाउडर, तेज पत्ता, छोटी इलायची, कालीमिर्च, लौंग, दरदरी लाल मिर्च, लहसुन, अदरख, प्याज, टमाटर।

विधि :

प्रेशर कुकर को आंच पर चढ़ाएं। इसमें तीन-चार चम्मच तेल डालें, जब यह गर्म हो जाए तो इसमें तीन साबुत लाल मिर्च, तीन छोटी इलायची, तेज पत्ता, जीरा डालकर भूनें। इसमें प्याज डालकर तब तक भूनें जब तक यह सुनहरा भूरा न हो जाए। फिर इसमें चना, जीरा पाउडर, हल्दी, गरम मसाला, धनिया पाउडर, दरदरी लाल मिर्च, देगी मिर्च पाउडर डालकर अच्छे से भूनें जिससे सारे मसाले चने में लिपट जाएं। फिर इसमें तीन लौंग, चार-छह साबुत काली मिर्च, दो हरी मिर्च बीच से कटी, तीन टमाटर कटे हुए, पांच कली लहसुन बारीक कटी, कटी अदरख मिलाएं और थोड़ी देर तक भूनें। फिर पानी और स्वादानुसार नमक डालकर थोड़ी देर खुला पकने दें, जब उबाल आने लगे तब प्रेशर कुकर का ढक्कन लगाकर मध्यम आंच पर दो-तीन सीटी आने तक पकाएं। दूसरी ओर एक कड़ाही आंच पर चढ़ाएं और इसमें घी डालकर पोहा या चूरा भून लें। चूरा प्लेट में निकाल लें और दूसरी प्लेट में चना निकालकर नींबू और प्याज से सजाकर गर्मागर्म परोसें।

शब्द सामर्थ्य- 151

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।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक150का 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- 151

	7				1		3	
1		9				5		
			3				1	
		5						3
3					2		5	
				3				2
	4						7	
7		8		1		6		
	6		7		9			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.150 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