संपादकीय

लैंगिक समानता और महिला सशक्तिकरण एक बड़ी चुनौती

कहने के लिए तो भारत की आधी आबादी महिलाओं की है, फिर भी यह दुर्भाग्य की बात है कि सिर्फ कुछ ही लोग महिला रोजगार के बारे में बात करते हैं। विश्व बैंक की रिपोर्ट के अनुसार अगर महिलाओं को रोजगार मिलता है तो भारत का विकास दर दुगना हो सकता है। सरकारें विकास की बात तो करती हैं लेकिन पुरुष प्रधान देश में महिलाओं के श्रम और रोजगार को नजरअंदाज भी कर रहीं हैं। भारतीय संविधान में अनुच्छेद 14 से 16 के तहत पुरुषों और महिलाओं के लिए समान अधिकार निहित हैं, जो 26 जनवरी 1950 को लागू हुआ था जिसमे साफ लिखा गया है कि लिंग के आधार पर भेदभाव वर्जित है, इसके बावजूद भी हर एक क्षेत्र में लिंगभेद साफ दिखाई देता है।

कोरोना जैसे महामारी के दौर में शिक्षा और रोजगार के क्षेत्र में सबसे ज्यादा महिलाएँ प्रभावित हुयी हैं, जिनपर विशेष रूप से ध्यान देने की जरुरत है, लेकिन सरकारों को चिंता सिर्फ सरकार बनाने और सरकार बचाने में लगी हुयी है। कोरोना महामारी के दौरान विश्व स्तर पर 2.4 करोड से अधिक लड़कियाँ स्कूल छोड़ने के कागार पर हैं और भारत में इसका एक बड़ा हिस्सा है। लड़को से ज्यादा लडकियाँ प्रभावित हुयी हैं, ये कहीं न कही पितृसत्ता की वजह से हुयी है क्योंकि पितृसत्ता वह सामाजिक ढांचा है जो नजर में तो कभी-कभी नहीं आता है लेकिन सबसे प्रभावी संरचना होता है। शिक्षा में लिंगभेद को सम्बोधित करने की जरुरत है चाहे वह सामाजिक, वित्तीय या भावनात्मक रूप से क्यों न हो। मिनिस्ट्री ऑफ़ स्टेटिस्टिक्स एंड प्रोग्राम इम्प्लीमेंटेशन के द्वारा कराये जाने वाले नेशनल सैंपल सर्वे में लेबर फ़ोर्स पार्टिसिपेशन रेट 2019-20 में महिला श्रमिक सहभागिता की औसत दर 9 16.84 प्रतिशत रहा है जबकि पुरुष श्रमिक सहभागिता की औसत दर 956.52 प्रतिशत रहा है। फिर भी इस बात की ना तो केंद्र सरकार को और ना ही किसी राज्य सरकार को चिंता है, की श्रम बाज़ार में महिला भागीदारी को सुनिश्चित करे।

द सेंटर फॉर मॉनिटरिंग इंडियन इकॉनमी के डाटा के मुताबिक शहरी बेरोजगारी अगस्त 2021 में बढ़कर 9.78 प्रतिशत हो गई, जो जुलाई 2021 में 8.3 प्रतिशत और जून 2021 में 10.07 प्रतिशत थी। जब रोजगार में इतनी तेजी से गिरावट आएगी तो आप महिलाओं के लिए पुरुषों के समान कार्य अवसरों की उम्मीद कैसे कर सकते हैं? इसलिए महिलाओं के लिए रोजगार सुनिश्चित के लिए सबसे पहले जरुरी है रोजगार बढ़ाना। भारत में पिछले कुछ दशकों से, महिलाएँ लगातार काम कर रही हैं, उनकी प्रतिभा, समर्पण और उत्साह से भारत के आर्थिक विकास में समृद्धि हुई है। वर्तमान में, भारत में 432 मिलियन कामकाजी उम्र की महिलाएँ हैं, जिनमें से 343 मिलियन भुगतान औपचारिक काम में नहीं हैं। मैकिन्से ग्लोबल इंस्टीट्यूट की एक रिपोर्ट में अनुमान लगाया गया है कि बस महिलाओं को समान अवसर देकर भारत 2025 तक अपने सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) में 770 अरब डॉलर जोड़ सकता है। यह एक चिंता का विषय है कि जहाँ भारत में महिला आबादी आधी है वहीँ भारत के सकल घरेलु उत्पाद में महिला योगदान सिर्फ 18 है। भारत के सकल घरेलू उत्पाद में महिलाओं का योगदान वर्तमान में दुनिया में सबसे कम है, शहरी क्षेत्रों में आस-पास रोजगार का अवसर उपलब्ध होने के कारण शहरों में महिलाओं की भागीदारी ग्रामीण महिलाओं की तुलना में अधिक है। वहीँ ग्रामीण क्षेत्रों में पारिवारिक निर्णयों में पुरूषों का दबदबा होने के कारण युवा लड़कियों को घर से दूर जगहों पर ना तो पढ़ने के लिए और ना ही काम के लिए भेजा जाता है। हमारा मानना है कि महिलाओं को समान अवसर दिया जाना चाहिए, क्योंकि हम एक साथ काम करके विकास और प्रगति को गति दे सकते हैं। पूंजी तक कम पहुँच के बावजूद, महिलाओं ने पुरुषों की तुलना में वित्तीय प्रदर्शन के उच्च स्तर को साबित किया है।

- कंचना यादव

यूके की करीब 20 कंपनियां होमलैंड सिक्योरिटी क्षेत्र में करेंगी निवेश

लखनऊ। यूनाइटेड किंग्डम (यूके) की 15 से 20 कंपनियां सितम्बर के अंत में होमलैंड सिक्योरिटी क्षेत्र में निवेश करने आ रही हैं। सूबे के अपर मुख्य सचिव गृह अवनीश अवस्थी की अध्यक्षता में उत्तर प्रदेश की होमलैंड सिक्योरिटी (एचएलएस) और डिफेंस अपॉर्च्युनिटी में आवश्यकताओ को लेकर राज्य में निवेश और व्यापार को बढ़ाने के संबंध में एक बैठक हुयी जिसमें उत्तर प्रदेश और युनाइटेड किंगडम के बीच निवेश एवं व्यापार को बढ़ाने के लिए चर्चा की गयी। इस दौरान प्रदेश सरकार की नीति एवं निवेशकों को प्रोत्साहित करने के संबंध में अपर मुख्य सचिव लघु उद्योग एवं निवेश प्रोत्साहन नवनीत सहगल ने प्रस्तुतीकरण दिया।

श्री अवस्थी ने कहा कि प्रदेश की स्टेट सिक्योरिटी प्लान के तहत अनेकों प्रोजेक्ट बनाए जा रहे हैं, जिसमें प्रदेश की सिक्योरिटी फोर्स और पुलिस बल को और अधिक आधुनिक और उन्नतशील बनाया जा सकेगा इससे प्रदेश की विशाल आबादी को पूर्ण सुरक्षा मिलेगी। उन्होंने कहा कि उत्तर प्रदेश देश में सबसे कम क्राइम दर वाला राज्य है। महिलाओं, बेटियों और लोगों को अब अपराधियों का डर नहीं रहा। प्रदेश की पुलिस किसी भी कॉल पर 10 से 12 मिनट में घटनास्थल पर पहुंचती है।

उन्होंने कहा कि उन्नत तकनीक का प्रयोग कर प्रदेश का क्राइम और क्रिमिनल ट्रैकिंग नेटवर्क सिस्टम को मजबूत करना है, जिसमें सर्विलेंस कैमरा, ड्रोन और एंटी ड्रोन सिस्टम, प्रिडिक्टिव पोलिसिंग, फॉरेंसिक साइंस /किट, डीएनए टेस्टिंग, बॉडी वार्निंग कैमरा, सीसीटीवी युक्त मानीट्रिंग सिस्टम, साइबर सिक्योरिटी के क्षेत्र में कार्य किया जाना है। इस क्षेत्र में विदेशी निवेश बढ़ाने के लिए भी कार्य किया जा रहा है।

श्री अवस्थी ने बताया कि यूनाइटेड किंग्डम की 15 से 20 कंपनियां इस महीने के अंत में होमलैंड सिक्योरिटी क्षेत्र में निवेश करने आ रही हैं। इससे प्रदेश की सुरक्षा संबंधी जरूरतों को पूरा किया जा सकेगा। प्रदेश की सुरक्षा व्यवस्था को मजबूत करने के लिए यहां की पुलिस फोर्स को आधुनिक बनाना है। इसके लिए आवश्यक इंफ्रास्ट्रक्चर विकसित किया जाएगा। पूरे लखनऊ को सुरक्षित जोन बनाने के लिए भी कार्य किया जा रहा है, जिसके लिए जरूरी सॉफ्टवेयर एवं हार्डवेयर को भी विकसित किया जाएगा। केन्द्र सरकार की मदद से लखनऊ शहर को सेफ सिटी प्रोजेक्ट के तहत विकसित किया जा रहा है।

इस अवसर पर श्री नवनीत सहगल ने कहा कि निवेश और व्यापार को बढ़ाकर उत्तर प्रदेश देश की दूसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था के साथ देश का चौथा सबसे बड़ा निर्यातक राज्य बन गया है। इसके लिए प्रदेश के इंफ्रास्ट्रक्चर को बेहतर बनाया जा रहा है तथा निवेशकों को जरूरी सुविधाएं मुहैया कराई जा रही।

उन्होंने कहा कि प्रदेश में 05 इंटरनेशनल एयरपोर्ट बन रहे हैं। रेल और सड़क नेटवर्क को बेहतर किया जा रहा है। पांच एक्सप्रेस वे का निर्माण किया जा रहा है। प्रदेश में डिफेंस कॉरिडोर बन रहा है। रक्षा विनिर्माण क्षेत्र की जानी मानी कंपनियां प्रदेश में निवेश को इच्छुक हैं।

स्कूल, कॉलेज स्तर पर खेलों को बढ़ावा देने के निर्देश संबंधी याचिका खारिज

नई दिल्ली। उच्चतम न्यायालय ने ओलम्पिक खेलों को स्कूलों और कॉलेजों में बढ़ावा देने और इसके लिए आवश्यक फंड जारी करने के दिशानिर्देश संबंधी याचिका की सुनवाई से इनकार कर दिया।

न्यायमूर्ति उदय उमेश ललित न्यायमूर्ति एस आर भट और न्यायमूर्ति बेला एम. त्रिवेदी की खंडपीठ ने पेशे से वकील विशाल तिवारी की याचिका खारिज करते हुए कहा कि न्यायालय इस तरह के नीतिगत मामलों में दखल नहीं दे सकता।

न्यायमूर्ति ललित ने कहा कि लोगों में खुद ही इसके लिए जज्बा होना चाहिए। मैरीकॉम जैसी खिलाड़ी ने भी अभावों की जिन्दगी के बावजूद कामयाबी हासिल की हैं।

याचिकाकर्ता ने कहा था कि हॉकी को राष्ट्रीय खेल तो घोषित किया गया है, लेकिन सरकार द्वारा आधिकारिक तौर पर आज तक इसे मान्यता नहीं दी गयी है।

याचिकाकर्ता ने ओलम्पिक के खेलों को स्कूल और कॉलेज स्तर पर बढ़ावा देने और इसके नियमन के लिए विशेष कमेटी गठित करने का दिशानिर्देश जारी करने का न्यायालय से अनुरोध किया था।

4 घंटे लेट हुई ट्रेन, यात्री को हुआ भारी नुक्सान

» सुप्रीम कोर्ट ने भारतीय रेलवे पर लगा दिया जुर्माना

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने ट्रेनों के देरी से चलने के लिए भारतीय रेलवे को फटकार लगाई है और साथ ही ट्रेन के लेट होने के एक मामले में रेलवे को 30 हजार रुपए का मुआवजा देने का निर्देश दिया है। दरअसल, एक व्यक्ति की फ्लाइट ट्रेन के लेट होने की वजह से छूट गई थी, जिसके बाद उन्हें काफी नुकसान हुआ था। इस घटना के बाद व्यक्ति ने जिला कोर्ट में शिकायत दर्ज कराई और कोर्ट का फैसला उनके हक में आया। कोर्ट के इस फैसले को राज्य और उपभोक्ता कोर्ट ने भी सही ठहराया। इसके बाद रेलवे ने मामले को सुप्रिम कोर्ट में चुनौती दी थी, जहां कोर्ट ने पीड़ित व्यक्ति के हक में फैसला सुनाते हुए रेलवे को 30 हजार रुपए का मुआवजा देने का निर्देश दिया है।

न्यायमूर्ति एमआर शाह और न्यायमूर्ति अनिरुद्ध बोस की पीठ ने कहा कि अगर रेलवे यह समझाने में विफल रहता है कि ट्रेन क्यों लेट हुई है, तो यात्रियों को मुआवजा देने के लिए उत्तरदायी होगा। मामले की सुनवाई के दौरान कोर्ट ने इस बात को ध्यान में रखा कि यात्रियों का समय कीमती है और ट्रेन की देरी के लिए किसी न किसी को जिम्मेदार ठहराया जाना चाहिए। कोर्ट ने कहा कि ये प्रतिस्पर्धा और जवाबदेही का समय है. अगर सार्वजनिक परिवहन को प्रतिस्पर्धा में बने रहना है और प्राइवेट कंपनियों से प्रतिस्पर्धा करना है, तो उन्हें सिस्टम और काम के तरीके में सुधार करना होगा। कोई भी व्यक्ति या यात्री अधिकारियों या प्रशासन की दया पर आश्रित नहीं रह सकता। किसी को तो जिम्मेदारी लेनी होगी। दरअसल ये पूरा मामला 11 जून, 2016 का है, जब शिकायतकर्ता संजय शुक्ला अपने परिवार के साथ अजमेर-जम्मू एक्सप्रेस से जम्मू पहुंचे, लेकिन उनकी ट्रेन सुबह 8.10 बजे जम्मू पहुंचने की बजाय दोपहर करीब 12 बजे वहां पहुंची और शुक्ला परिवार को श्रीनगर के लिए 12 बजे की फ्लाइट पकड़नी थी, लेकिन ट्रेन की लेट-लतीफी के कारण उनकी फ्लाइट छूट गई। इसके बाद संजय शुक्ला ने 15 हजार रुपए की टैक्सी बुक की और श्रीनगर पहुंचे। साथ ही समय पर नहीं पहुंचने के कारण वो उस होटल में भी नहीं ठहर सके जहां उन्होंने पहले से बुक किया था।

इंडिया पोस्ट पेमेंट्स बैंक और एलआईसी हाउसिंग फाइनेंस की रणनीतिक साझेदारी

नई दिल्ली। डाक विभाग के इंडिया पोस्ट पेमेंट्स बैंक (आईपीपीबी) और देश की प्रमुख हाउसिंग फाइनेंस कंपनी एलआईसी हाउसिंग फाइनेंस लिमिटेड (एलआईसीएचएफएल) ने आज आईपीपीबी के 4.5 करोड़ से अधिक ग्राहकों के लिए आवासीय ऋण सुविधा उपलब्ध कराने हेतु एक रणनीतिक साझेदारी की। 650 शाखाओं के अपने सुदृढ़ एवं विशाल नेटवर्क तथा 136,000 से अधिक बैंकिंग एक्सेस पॉइंट्स के माध्यम से आईपीपीबी, एलआईसीएचएफएल के होम लोन उत्पादों को पूरे भारत में अपने ग्राहकों तक पहुंचाएगा। समझौता ज्ञापन के हिस्से के रूप में, सभी आवासीय ऋणों के लिए क्रेडिट अन्डर्राइटिंग, प्रोसेसिंग और डिस्बर्स्मन्ट एलआईसीएचएफएल द्वारा आईपीपीबी के साथ सोर्सिंग के लिए जिम्मेदार होंगे। एलआईसीएचएफएल के साथ आईपीपीबी की साझेदारी इसके उत्पादों और सेवाओं की रेंज का विस्तार करने की रणनीति का हिस्सा है, साथ ही यह भागीदारी देशभर में विविध ग्राहकों, विशेष रूप से बिना बैंक खाता वाले और कम सेवा वाले ग्राहकों की बैंकिंग एवं वित्तीय जरूरतों को पूरा करने में मददगार साबित होगी।

स्वर्ण पदक विजेता नीरज चोपड़ा बनें टाटा एआईए लाइफ इंश्योरेंस के नए ब्रांड एम्बैसडर

नई दिल्ली। टाटा एआईए लाइफ इंश्योरेंस ने ओलंपिक स्वर्ण पदक विजेता नीरज चोपड़ा को अपना ब्रांड एम्बैसडर नियुक्त किया है। कंपनी ने चोपड़ा के साथ कई साल का करार किया है। कंपनी ने कहा कि चोपड़ा को ब्रांड एम्बैसडर नियुक्त करने का मकसद पॉलिसीधारकों के बीच स्वास्थ्य और रखरखाव को बढ़ावा देना है तथा दूसरी और तीसरी श्रेणी के शहरों में पैठ बढ़ाना है। चोपड़ा ने हाल ही में संपन्न तोक्यो ओलंपिक में भाला फेंक स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीता था। टाटा एआईए ने कहा कि चोपड़ा के साथ साझेदारी, एक बहु-वर्षीय ब्रांड साझेदारी है। अगले कुछ साल में चोपड़ा देशभर में अपने उपभोक्ताओं को सर्वश्रेष्ठ जीवन सुरक्षा और स्वास्थ्य और कल्याण समाधान प्रदान करने में टाटा एआईए के प्रयासों में सहयोग करेंगे। कंपनी ने कहा कि मौजूदा कोविड-19 महामारी ने जीवन और स्वास्थ्य बीमा की आवश्यकता को और बढ़ा दिया है। टाटा एआईए लाइफ इंश्योरेंस के कार्यकारी उपाध्यक्ष और मुख्य वितरण अधिकारी वेंकी अय्यर ने कहा कि सेना में विशिष्ट सेवा पदक (वीएसएम) विजेता चोपड़ा उत्कृष्टता और राष्ट्र की सेवा की प्रतिबद्धता का प्रतीक हैं।

आज का राशिफल

मेषः आज संभलकर कदम उठाएं। आप के आसपास के स्वजनों के साथ उग्र चर्चा न हो इसका ध्यान रखिएगा। शारीरिक और मानसिक रूप से आप व्यग्रता का अनुभव करेंगे।

वृषः भावनाओं के बंधन में बंध जाने का अनुभव आज आपको होगा। आपके कार्य दिन में संपन्न हो जाने से आनंद की मात्रा में वृद्धि होगी।

मिथुनः नकारात्मक मानसिक व्यवहार न रखें। असंतोष की भावनाओं से मन ग्रस्त रहेगा। पारिवारिक वातावरण में मेलजोल नहीं रहेगा।

कर्कः भावनाओं के प्रवाह में न बहें। छोटे प्रवास या पर्यटन की संभावना है। आज के दिन आपका आरोग्य भी अच्छा रहेगा और मन भी प्रफुल्लित रहेगा।

सिंहः आज किसी भी निर्णय लेने की स्थिति में आप नहीं रहेंगे इसलिए आवश्यक निर्णय आज न लें। पारिवारिक कार्यों के पीछे धन का खर्च होगा।

कन्याः आज आपका दिन मध्यम फलदायी रहेगा। शारीरिक और मानसिक रूप से सुख शांति रहेगी। व्यावसायिक क्षेत्र में भी वातावरण अनुकूल रहेगा।

तुलाः आज पारिवारिक वातावरण आनंदप्रद रहेगा। परिवार के सदस्यों के साथ प्रेमपूर्ण वर्तन रहेगा। घर की साज-सजावट में भी परिवर्तन करेंगे।

वृश्चिकः आपके लिए भाग्यवृद्धि का दिन है। विदेश स्थित स्नेहीजन से अच्छे समाचार प्राप्त होंगे। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। धार्मिक प्रवास होने की संभावना है।

धनुः आज प्रातःकाल के समय आप का शारीरिक स्वास्थ्य नरम-गरम रह सकता है। आर्थिक रूप से तंगी का अनुभव करेंगे।

मकरः आज के दिन परिजनों के साथ आनंदपूर्वक प्रवास या पर्यटन का आनंद मनाएंगे, परंतु मध्याहन के बाद आप का मन व्यग्रता का अनुभव करेगा।

कुंभः आपका आज का दिन सुख-शांतिपूर्वक बीतेगा। पारिवारिक जीवन में भी आनंद छा जाएगा। शारीरिक और मानसिक स्वस्थता प्राप्त होगी।

मीनः आज के दिन विजातीय आकर्षण से दूर रहें। किसी भी व्यक्ति के साथ बौद्धिक चर्चा या वाद-विवाद न करें।

स्टार वर्सेज फूड 2 में अनिल, जाह्नवी, अनन्या और नोरा फतेही समेत दिखेंगे कई सितारे

स्टार वर्सेज फूड का पहला सीजन काफी लोकप्रिय हुआ था। इस सीजन में कई हस्तियों ने किचन में अपना हुनर दिखाया था। बॉलीवुड कलाकारों को किचन में खाना बनाते हुए देखना प्रशंसकों के लिए एक अलग अनुभव था। शो के पहले सीजन की सफलता के बाद अब मेकर्स ने स्टार वर्सेज फूड 2 का एक टीजर जारी कर दिया है। इसमें अनिल कपूर, जाह्नवी कपूर, अनन्या पांडे और नोरा फतेही नजर आई हैं।

डिस्कवरी प्लस ने शो के दूसरे सीजन का टीजर जारी किया है। इस टीजर में बॉलीवुड के कई कलाकार किचन में संघर्ष करते हुए नजर आए हैं। इस शो में मशहूर गायक बादशाह और जाकिर खान भी अपनी उपस्थिति दर्ज कराने वाले हैं। शो के टीजर में इन कलाकारों को किचन में हाथ आजमाते हुए दिखाया गया है। स्टार वर्सेज फूड 2 का प्रसारण 8 सितंबर को डिस्कवरी प्लस पर होगा। इस शो को लेकर जाह्नवी ने अपना अनुभव साझा किया है। उन्होंने कहा, एक कोरियाई व्यंजन पकाने का अनुभव अद्वितीय था। इस बार मैं एक रेस्तरां में अपने भोजन का आनंद लेने के बजाय किचन में मौजूद थी। कोरियाई व्यंजन सबसे चुनौतीपूर्ण होता है, लेकिन शेफ बसु के जुनून ने मुझे रसोई में इतनी सारी भूलों के बाद भी प्रयास करने के लिए प्रोत्साहित किया। रसोई के अपने डर पर काबू पाकर गर्व महसूस हो रहा है।

मनीष गुप्ता की नई थ्रिलर फिल्म में नजर आयेगी रवीना टंडन

बॉलीवुड की जानीमानी अभिनेत्री रवीना टंडन थ्रिलर फिल्म में काम करती नजर आयेंगी। बॉलीवुड निर्देशक मनीष गुप्ता ने रवीना टंडन को अपनी आने वाली थ्रिलर फिल्म के लिए साइन किया है। मनीष गुप्ता की नई थ्रिलर में रवीना को एक ऐसी भूमिका में दिखाया जाएगा जो उन्होंने पहले कभी नहीं निभाई है।

मनीष गुप्ता ने कहा, रवीना रियल लाइफ में बहुत कैरिंग ह्युमन बीइंग हैं। रवीना जरूरतमंद लोगों की मदद करने के लिए हर संभव प्रयास करती है। वह शूटिंग के हर एक दिन समय पर पहुंचती हैं, बॉलीवुड में ऐसी लोग बहुत कम हैं, जो समय के पाबंद हों।

वह सेट पर सभी के साथ बहुत पोलाइट हैं, चाहे उनकी रैंक कुछ भी हो। उनका स्क्रीन प्रेसेंस काफी आकर्षक है। रवीना टंडन जल्द ही फिल्म 'केजीएफ 2' में दिखाई देंगी। इस फिल्म में रवीना के साथ संजय दत्त और साउथ सुपरस्टार यश लीड रोल में दिखाई देंगे।

सुबह के नाश्ते में बनाएं मिलेट उपमा

सुबह का नाश्ता दिनभर की एनर्जी के लिए बेहद जरूरी मील होता है इसलिए ये टेस्टी होने से ज्यादा हेल्दी होना चाहिए। तो आज हम आपको ऐसी ही एक ब्रेकफास्ट की रेसिपी बताएंगे।

सामग्री :

140 ग्राम मिलेट (बाजरे को पानी में करीब एक घंटे के लिए सोक करें। अब इसे पानी के साथ प्रेशर कुकर में लगभग 15 मिनट तक पकाएं), 60 ग्राम बारीक कटा हुआ प्याज, 40 ग्राम बारीक कटे टमाटर, 40 ग्राम बारीक कटी हुई लाल व पीली शिमला मिर्च, 6 करी पत्ते, चुटकी भर राई दाना, चुटकी भर हल्दी पाउडर, चुटकी भर लाल मिर्च पाउडर, 1 बारीक कटी हरी मिर्च, 5 ग्राम बारीक कटा हरा धनिया, 20 मिलीमीटर ऑलिव ऑयल, नमक व काली मिर्च पाउडर स्वादानुसार

विधि :

फ्राइंगपैन में ऑलिव ऑयल डालकर गर्म करें। अब इसमें प्याज, टमाटर, लाल व पीली शिमला मिर्च, हरी मिर्च और करी पत्ते डालकर सर्व करें। इसमें राई दाना, लाल मिर्च और हल्दी पाउडर डालकर एक मिनट तक पकाएं। बाजरा डालकर अच्छी तरह मिलाएं। बचे मसालों को ऐड करें। ऊपर से बारीक कटा हरा धनिया डालकर प्लेट में सेट करें। मिलेट उपमा को गर्मागरम सर्व करें।

शेफ टिपः उपमा को टेस्टी व सेहतमंद बनाने के लिए इसमें सूजी की जगह बाजरे का इस्तेमाल किया गया है। आप चाहें तो इसे दलिया या ओट्स के साथ इसी तरह बना सकते हैं। इससे आपको नया स्वाद मिलेगा।

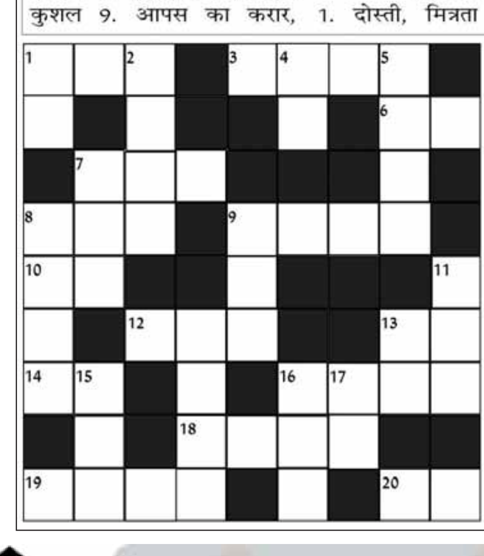
शब्द सामर्थ्य- 195

बाएं से दाएं

1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल 9. आपस का करार, निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. भोग, ऐश्वर्य 13. कीमत, मूल्य 14. एक वाद्ययंत्र जिसे सपेरे बजाते हैं 16. समता, बराबरी 18. अश्लील, बेहुदा, अभद्र, घटिया 19. युक्ति, उपाय, ढंग 20. रिक्त, अपूर्ण।

ऊपर से नीचे

1. दोस्ती, मित्रता 2. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 4. बचाव, हिफाजत 5. मीठापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां का बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दृष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर 17. पराजय, हार।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 194 का हल

ला	लू	प्र	सा	द	या	द	व	
प		ति			र	क्ष	क	
र	ह	मा	न					आ
वा			मि	थु	न		दा	स
ह	वा	ला	त		सी	ता		पा
	न				ब	क	वा	स
औ	र	त		म		त		
ला		बे	च	ना		व	च	न
द	ह	ला		ना	ग	र		दी

सू-दोकू- 195

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

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 र 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 क्र.194 का हल

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