संपादकीय

भारतीय हित की चिंता?

बाइडेन की असल चिंता अमेरिकी रणनीति में पेश आई दिक्कतें हैं। उन्होंने मोदी से साफ कहा कि भारत के रूस से तेल का आयात बढ़ाने से यूक्रेन युद्ध के खिलाफ उठाए जा रहे अमेरिकी कदमों में बाधा आ सकती है। यह बात सच है। रूस के खिलाफ अमेरिकी लामबंदी को भारत के रुख से झटका लगा है।

अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन ने भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से कहा कि रूस से तेल खरीदना भारत के हित में नहीं है। प्रधानमंत्री मोदी की तरफ से इस पर स्वाभाविक प्रतिक्रिया यह होनी चाहिए थी कि भारत का हित कौन बेहतर समझता है- भारत सरकार या अमेरिका? सार्वजनिक बयानों से जो जानकारी सामने आई है, उससे यह मालूम नहीं हो सका है कि मोदी ने इस पर सचमुच क्या कहा। बहरहाल, बाइडेन की असल चिंता भारत का हित नहीं, बल्कि अमेरिकी रणनीति में पेश आई दिक्कतें हैं। उन्होंने मोदी से साफ कहा कि भारत के रूस से तेल का आयात बढ़ाने से यूक्रेन युद्ध के खिलाफ उठाए जा रहे अमेरिकी कदमों में बाधा आ सकती है। यह बात सच है। दरअसल, रूस के खिलाफ अमेरिकी लामबंदी को जितना झटका भारत के रुख से लगा है, उतना किसी और देश की वजह से नहीं पहुंचा है। आखिर भारत एक बड़ा देश है। यूरेशिया में वह बड़े भूभाग वाला महत्त्वपूर्ण देश है। जिस समय रूस और चीन ने अपनी एक मजबूत धुरी बना ली है, भारत का रुख और अहम हो जाता है। भारत प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से इस धुरी से सहयोग जारी रखता है, तो उससे महाशक्ति के रूप मे उभरते और चीन और अभी भी महाशक्ति की हैसियत रखने वाले रूस को नियत्रित करने की अमेरिकी रणनीति के सफल होने की संभावना बहुत कमजोर हो जाएगी।

यही वजह है कि जब से यूक्रेन मामले में भारत ने अमेरिका के मनमाफिक रुख नहीं लिया, भारत आने वाले अमेरिकी अधिकारियों की कड़ी लगी रही है। आखिरकार बाइडेन ने खुद मोर्चा संभाला। अब ये देखने की बात होगी कि सोमवार को हुई इस शिखर वार्ता से भारत के रुख में असल में कितना बदलाव आता है। यह अवश्य है कि इस मसले पर भारत सफाई देने की मुद्रा में नजर आता है। वह रूस से अपने संबंध को किसी नीतिगत सोच के हिस्से के रूप में नहीं, बल्कि अपनी मजबूरी के रूप में पेश करता दिखता है। कोशिश संभवत: यह है कि 'राष्ट्र हित' में भारत को दोनों पक्षों के साथ संपर्क और संबंध रखने की गुंजाइश निकल आए। लेकिन दुनिया में जिस तेजी से ध्रुवीकरण हो रहा है, उसके बीच ये गुंजाइश अगर अभी है भी, तो लंबे समय तक जारी नहीं रह पाएगी। इसलिए जरूरत इस बात की है कि भारत अपने रुख को विदेश नीति को स्पष्ट दृष्टि के साथ पेश करे।

सीएम पटनायक ने एफआईएच ओडिशा हॉकी विश्व कप के आधिकारिक लोगो का किया अनावरण

भुवनेश्वर। ओडिशा के मुख्यमंत्री नवीन पटनायक ने कलिंगा हॉकी स्टेडियम में एफआईएच ओडिशा हॉकी पुरुष विश्व कप 2023 के आधिकारिक लोगो का अनावरण किया। चार साल में एक बार आने वाले इस टूर्नामेंट का आयोजन 13 जनवरी से 29 जनवरी 2023 तक किया जाएगा है।

हॉकी इंडिया और उसके आधिकारिक साझेदार ओडिशा 2018 में इस आयोजन को सफलतापूर्वक आयोजित करने के बाद देश में लगातार दूसरी बार इस मार्की इवेंट की मेजबानी करेगा। आधिकारिक लोगो का अनावरण करने के बाद नवीन पटनायक ने कहा, लगातार दूसरी बार एफआईएच हॉकी पुरुष विश्व कप के लोगो का अनावरण करना मेरे लिए सम्मान और खुशी की बात है।

एफआईएच हॉकी पुरुष विश्व कप के 15वें सीजन का आयोजन दो शहरों भुवनेश्वर और राउरकेला में किया जाएगा, जहां देश के सबसे बड़े हॉकी स्टेडियम का निर्माण किया जा रहा है। नए विश्व स्तरीय स्टेडियम में 20,000 लोगों के बैठने की क्षमता होगी।

मुख्यमंत्री ने कहा, हम रोमांचित हैं कि इस बार दो स्थानों भुवनेश्वर और राउरकेला में आयोजित किया जाएगा। 2018 एफआईएच पुरुष विश्व कप ने हमें वे सभी यादें दीं जो हम आज भी संजोते हैं और 2023 एफआईएच हॉकी पुरुष विश्व कप और भी रोमांचक और अविस्मरणीय होगा। दुनियाभर की शीर्ष टीमों का स्वागत करने के लिए उत्सुक है।

इस अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय हॉकी महासंघ (एफआईएच) के अध्यक्ष नरिंदर ध्रुव बत्रा ने कहा, 2023 एफआईएच ओडिशा हॉकी पुरुष विश्व कप, भुवनेश्वर और राउरकेला के लिए लोगो का अनावरण महत्वपूर्ण मुकाम है। इस कार्यक्रम में ओडिशा के खेल मंत्री तुषारकांति बेहरा, ज्ञानेंद्र निंगोमबम, हॉकी इंडिया के अध्यक्ष, पद्म श्री डॉ दिलीप तिर्की, अध्यक्ष, ओडिशा हॉकी प्रमोशन काउंसिल सहित अन्य लोग शामिल हुए।

पर्पल कैप की रेस में युजवेंद्र चहल ने मजबूत की दावेदारी

नई दिल्ली । राजस्थान रॉयल्स के लेग स्पिनर युजवेंद्र चहल ने अभी तक आईपीएल 2022 में 12 विकेट ली है। वह सीजन 15 में सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाजों की सूची में टॉप पर हैं। गुजरात टाइटंस के खिलाफ बीती रात हुए मुकाबले में उन्होंने एक विकेट लेकर पर्पल कैप के लिए अपनी दावेदारी और मजबूत कर ली है। वहीं इस सूची में दूसरे स्थान पर कोलकाता नाइट राइडर्स के उमेश यादव है जिनके नाम इस सीजन 10 विकेट है। उमेश का आईपीएल 2022 में आगाज बेहद शानदार रहा था, मगर पिछले दो मैचों में उनकी चमक थोड़ी फीकी बड़ी है और वह महज 1-1 ही विकेट चटा पाए हैं। ऐसे में आज उनके पास सनराइजर्स हैदराबाद के खिलाफ मुकाबले में वापसी करने का शानदार मौका है। अगर उमेश हैदराबाद के खिलाफ तीन विकेट चटकाने में कामयाब रहते हैं तो वह पर्पल कैप पर अपना कब्जा जमा लेंगे। बात आईपीएल 2022 में सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले टॉप 5 गेंदबाजों की करें तो युजवेंद्र चहल और उमेश यादव के बाद नंबर तीन पर दिल्ली कैपिटल्स के कुलदीप यादव हैं, वहीं चौथे स्थान पर वानिंदु हसरंगा और पांचवे पायदान पर लॉकी फर्ग्युसन है। कुलदीप और हसरंगा के नाम इस सीजन में 10-10 विकेट हैं, वहीं लॉकी ने राजस्थान के खिलाफ तीन विकेट लेकर टॉप 5 में 8 विकेट के साथ अपनी जगह बनाई है। बात गुरुवार को हुए मुकाबले की करें तो गुजरात टाइटंस ने पहले बल्लेबाजी करते हुए कप्तान हार्दिक पांड्या की नाबाद 87 रनों की पारी के दम पर 192 रन बनाए थे। इस स्कोर के सामने राजस्थान 20 ओवर में 9 विकेट के नुकसान पर 155 ही रन बना सकी। जोस बटलर ने 24 गेंदों पर 54 रन की तूफानी पारी खेली थी।

ऐश्वर्य तोमर ने 50 मीटर राइफल ट्रायल जीता

नई दिल्ली। दो ओलंपियनों के मुकाबले में युवा ऐश्वर्य प्रताप सिंह तोमर ने डॉ. कर्णी सिंह शूटिंग रेंज में 50 मीटर राइफल थ्री पोजीशन (3पी) टी4 ट्रायल जीतने के लिए अनुभवी संजीव राजपूत से बेहतर प्रदर्शन किया। बुधवार को टी3 ट्रायल में दूसरे स्थान पर रहे मध्य प्रदेश की ऐश्वर्य ने स्वर्ण पदक के मुकाबले में हरियाणा के राजपूत को 16-12 से हरा दिया। नौसेना के जी. पुरुषोत्तम ने कांस्य पदक जीता।

राष्ट्रीय चयन ट्रायल 3 और 4 के सातवें दिन टी3 परिणाम की पुनरावृत्ति में हिमाचल के सूर्य प्रताप सिंह बंशतु ने जूनियर पुरुष 3टी टी4 ट्रायल जीता। टी3 प्रतियोगिता की तरह ही उन्होंने स्वर्ण पदक के मैच में एक बार फिर एमपी के अविनाश यादव से मुकाबला किया और इस बार उन्हें 17-13 के अंतर से हराया। पंजाब के पंकज मुखेजा ने भी कांस्य पदक अपने नाम किया।

पेट्रोल-डीजल के नए रेट हुए जारी : परभणी से 18 रुपये सस्ता है दिल्ली में पेट्रोल

नई दिल्ली । पेट्रोल-डीजल के नए रेट जारी हो गए हैं। देश में सबसे महंगा पेट्रोल महाराष्ट्र के परभणी में 123.47 रुपये प्रति लीटर के भाव से बिक रहा है। डीजल आंध्र प्रदेश के चित्तूर में 107.68 रुपये प्रति लीटर। वहीं, सबसे सस्ता पेट्रोल पोर्ट ब्लेयर में 91.45 रुपये और डीजल 85.83 रुपये लीटर है।

अगर परभणी के रेट से दिल्ली के रेट की तुलना करें तो दिल्ली में पेट्रोल महाराष्ट्र के मुकाबले 18.06 रुपये सस्ता है। वहीं, राजस्थान के जयपुर में 5 रुपये 44 पैसे तो मध्य प्रदेश में 5.33 रुपये कम रेट पर पेट्रोल मिल रहा है। परभणी से 14.76 रुपये सस्ता पेट्रोल झारखंड के रांची में है तो बिहार के पटना में यह 7.24 रुपये सस्ता है।

जबकि, चेन्नई में 12.62 रुपये बेंगलुरु में 12.38 रुपये कम रेट पर पेट्रोल मिल रहा है। अलग-अलग राज्यों में अलग-अलग टैक्स और ट्रांसपोटेशन चार्ज की वजह से अलग-अलग शहरों में पेट्रोल के रेट में अंतर है।

अगर कोलकाता की बात करें तो यहां परभणी से 8.35 रुपये सस्ता पेट्रोल मिल रहा है। वहीं, आगरा और लखनऊ में क्रमश: 18.44 और 18.22 रुपये कम रेट पर पेट्रोल आप खरीद रहे हैं। पोर्ट ब्लेयर में परभणी के मुकाबले पेट्रोल 32.02 रुपये सस्ता है।

लगातार नौवें दिन पेट्रोल-डीजल की कीमतों में कोई बदलाव नहीं हुआ है। इससे पहले भी एक अप्रैल को कीमतों में कोई बदलाव नहीं किया गया था। यानी लोगों को पेट्रोल-डीजल की बढ़ती कीमतों से राहत है।

इससे पहले पिछले बुधवार को 80 पैसे प्रति लीटर की बढ़ोतरी की गई थी। बता दें 22 मार्च से पेट्रोल-डीजल के दाम में 10 रुपये प्रति लीटर की बढ़ोतरी की जा चुकी है। श्रीगंगानगर में पेट्रोल 122.93 रुपये लीटर और डीजल 105.34 रुपये लीटर है। भोपाल में एक लीटर पेट्रोल की कीमत 118.14 रुपये लीटर और डीजल की कीमत 101.16 रुपये लीटर है। पटना में पेट्रोल-डीजल क्रमश: 116.23 और 101.06 रुपये प्रति लीटर है।

अडानी की संपत्ति 2 साल में 8.9 अरब डॉलर से 121.7 अरब डॉलर पर पहुंची

❑ करीब 14 गुना की उछाल

नई दिल्ली । अडानी ग्रुप के चेयरमैन इस समय भारत ही नहीं बल्कि एशिया के सबसे बड़े रईस हैं। उनकी संपत्ति साल 2020 से 2022 के बीच करीब 14 गुना उछली है। इसके पीछे सबसे बड़ी वजह है उनकी कंपनियों के शेयरों का बढ़ता भाव। आपके घर के राशन से लेकर कोयले की खदान तक, हवाई अड्डे, रेलवे, बंदरगाह से लेकर बिजली बनाने तक ऐसे दर्जनों कारोबार हैं, जहां गौतम अडानी का ही सिक्का चल रहा है।

अडानी समूह की कंपनियां, अडानी एंटरप्राइजेज लिमिटेड, अडानी पोर्ट्स एंड स्पेशल इकोनॉमिक जोन लिमिटेड, अडानी पावर लिमिटेड, अडानी ट्रांसमिशन लिमिटेड, अडानी ग्रीन एनर्जी लिमिटेड, अडानी टोटल गैस लिमिटेड, अडानी विल्मर लिमिटेड, 1981 से अडानी की किस्मत चमकनी शुरू हुई

दरअसल 1981 से अडानी की किस्मत चमकनी शुरू हुई। उनके बड़े भाई ने उन्हें अहमदाबाद बुलाया। उनके भाई ने सामानों को लपेटने वाली प्लास्टिक की एक कंपनी खरीदी थी मगर वो चल नहीं पा रही थी। कंपनी को कच्चे माल की सप्लाई पर्याप्त मात्रा में नहीं हो पा रही थी। इसे एक अवसर में बदलते हुए अडानी ने कांडला पोर्ट पर प्लास्टिक ग्रैनुएल्स का आयात शुरू किया और 1988 में अडानी एंटरप्राइज़ लिमिटेड बनी। इसने मेटल, कृषि उत्पाद और कपड़ा जैसे उत्पादों की कमोडिटी ट्रेडिंग शुरू की। कुछ ही साल में ये कंपनी और अडानी इस बिजनेस में बड़ा नाम बन गए।

2017 में गौतम अडानी की कुल संपत्ति 5.8 अरब डालर थी- साल 2017 में गौतम अडानी की कुल संपत्ति 5.8 अरब डालर थी और वह दुनिया के अमीरों की लिस्ट में 250वें नंबर पर थे। 2018 में उनकी संपत्ति बढकर 9.7 अरब डॉलर पर पहुंच गई और इसके साथ ही वह 154वें स्थान पर पहुंच गए। इसके बाद 2019 में यह घटकर 8.7 अरब डॉलर पर आ गई और फोर्ब्स की लिस्ट में 154वें स्थान से खिसकर 167वें स्थान पर पहुंच गए।

रियल एस्टेट की 8 कंपनियां देने वाली हैं तगड़ा रिटर्न, ब्रोकरेज का ये है टारगेट प्राइस

नई दिल्ली । भारत के रियल एस्टेट की कई ऐसी कंपनियां हैं जिनके स्टॉक निवेशकों को अच्छा रिटर्न देने वाले हैं। घरेलू ब्रोकरेज हाउस एचडीएफसी सिक्योरिटीज ने ये अनुमान लगाया है। एचडीएफसी सिक्योरिटीज ने रियल एस्टेट की आठ कंपनियों के स्टॉक्स के लिए टारगेट प्राइस तय किया है। आइए जानते हैं किस कंपनी का क्या है टारगेट प्राइस।

- रियल एस्टेट फर्म डीएलएफ के लिए 486 रुपए का टारगेट प्राइस है। वर्तमान में बीएसई इंडेक्स पर स्टॉक काप्राइस 390.85 है। इस हिसाब से देखें तो प्रति शेयर निवेशकों को 95 रुपए से ज्यादा का फायदा होगा।

- वर्तमान में ओबेरॉय रियल्टी का शेयर भाव 998.10 रुपए है, जिसका टारगेट प्राइस 1,142 रुपए था। फीनिक्स मिल्स का टारगेट प्राइस 1,364 रुपए तय किया गया है। वर्तमान में इसकी कीमत 1065.15 रुपए है। एचडीएफसी सिक्योरिटीज के मुताबिक ब्रिगेड एंटरप्राइजेज का टारगेट प्राइस 619 रुपए, प्रेस्टीज एस्टेट्स का टारगेट प्राइस 633 रुपए और महिंद्रा लाइफस्पेस का टारगेट प्राइस 473 रुपए है।

एचडीएफसी सिक्योरिटीज ने सोभा डेवलपर्स के लिए टारगेट प्राइस 1,000 रुपए, कोलटे-पाटिल डेवलपर्स के लिए टारगेट प्राइस 381 रुपए और गोदरेज प्रॉपर्टीज के लिए 1,804 रुपए तय कर रखा है। ब्रोकरेज हाउस ने इन सभी स्टॉक्स के लिए बाय रेटिंग दी है। मतलब ये कि निवेशक स्टॉक्स की खरीदारी कर सकते हैं।

रणबीर-आलिया की शादी में छाया सैफ-करीना का नवाबी रंग

रणबीर कपूर और आलिया भट्ट की शादी के फंक्शन में सबकी नजरें सैफ अली खान और करीना कपूर खान पर टिकी रह गई। करीना ने पति सैफ के साथ ट्विनिंग की। दोनों ने बेबी पिंक कलर की आउटफिट कैरी की हुई थी। स्टाइल स्टेटमेंट को देख हर कोई दंग रह गया। करीना कपूर के आउटफिट की बात करें तो उन्होंने पिंक कलर की साड़ी पहनी हुई थीं। साड़ी पर सिल्वर कलर का बॉर्डर खूबसूरती को चार चांद लगा रहा था। इसके अलावा, उनकी सिंपल जूलरी और लाइट मेकअप उनके लुक को परफेक्ट बना रहा था। वहीं सैफ ने नेहरू जैकेट और पजामे के साथ पिंक कलर का रॉयल कुर्ता पहना हुआ था। आपको बता दें कि रणबीर-आलिया की शादी की रस्में पाली हिल स्थित आवास वास्तु में हुई। दोनों सितारे 2018 में ब्रह्मास्त्र के सेट पर मिले थे। यहां से ही दोनों के प्यार की शुरूआत हुई।

2020 में दिए एक इंटरव्यू में रणबीर ने अपने रिश्ते की पुष्टि की। ब्रह्मास्त्र 9 सितंबर को रिलीज होगी। यह पहली बार होगा जब दोनों एक साथ पर्दे पर नजर आएंगे।

संजय दत्त ने अपने केजीएफ दो के चरित्र को लेकर बात की

पीरियड एक्शन फिल्म केजीएफ का दूसरा भाग के गुरुवार को स्क्रीन पर हिट होने के बाद, बॉलीवुड अभिनेता संजय दत्त ने साझा किया कि उन्हें सूट करने के लिए एक कठिन फिटनेस रेगुलरटी से गुजरना पड़ा।

अभिनेता ने कहा कि नायक के खिलाफ एक्शन दृश्यों के साथ एक भयावह उपस्थिति के लिए न केवल गहन अभिनय की आवश्यकता होती है, बल्कि हैवी और आकर्षित बॉडी भी होती है। सरल शब्दों में कहूं तो मुझे केवल भूमिका ही नहीं निभानी थी, मुझे भूमिका देखनी भी थी।

2020 में, संजय दत्त को उनकी फिल्म सडक़ 2 की रिलीज से पहले कैंसर का पता चला था, जहां उन्होंने आलिया भट्ट, आदित्य रॉय कपूर, मकरंद देशपांडे और पूजा भट्ट के साथ स्क्रीन साझा की थी।

आज का राशिफल

मेष : किसी की कटु वाणी मन को दुखित कर सकती है। उच्छृंखलता व ब्यग्रता महत्वपूर्ण क्षेत्रों में एकाग्रता का अभाव पैदा करेगा। किसी श्रेष्ठजन के प्यार से मन प्रसन्न होगा। परिजनों से भावनात्मक कष्ट संभव।

बृषभ : निकट संबंधों में मधुर वाणी का प्रयोग करें। पुरानी समस्याओं को हल कर सुख की अनुभूति करेंगे। पिता के सहयोग से मुश्किल भरे दिनों में राहत मिलेगी। पारिवारिक वातावरण सुखद व उत्साहपूर्ण होगा।

मिथुन : किसी पुराने संबंध के प्रति विशेष निकटता की अनुभूति करेंगे। भावना प्रधान मन रिश्तों से सहज ही प्रभावित हो जाता है किंतु अत्याधिक भावनात्मक अपेक्षाएं कष्ट की जननी बनेंगी।

कर्क : कुछ नई अभिलाषाएं आपको उत्साहित करेंगी। किसी महत्वपूर्ण दायित्व की पूर्ति हेतु समुचित साधन व्यवस्था के लिए चिंतित होंगे। आवेश व उच्छृंखलता पर नियंत्रण रखें। कुछ नये संबंधों में प्रगाढ़ता बढ़ेगी।

सिंह : अच्छी भावनात्मक अभिव्यक्ति से संबंध मधुर बनेंगे। नये दायित्वों की पूर्ति हेतु परिश्रम तीव्र होगा। पूजा-पाठ में पूरा दिन मन केंद्रित होगा। कुछ प्रबल भौतिक इच्छाएं आपको उद्वेलित करेंगी।

कन्या : क्षमता से अधिक जिम्मेदारियां मन में आर्थिक सुदृढ़ता हेतु मन प्रयत्नशील होगा। परिजनों का सान्निध्य प्राप्त होगा। परिजनों में सिर्फ मधुर संवाद पर जोर दें। जीवन साथी का भावनात्मक सहयोग मिलेगा।

तुला : भावनाओं से उद्वेलित मन निकट संबंधों के सुख-दुख के प्रति चिंतित होगा। पूर्वाग्रहवश मन में सगे-संबंधों के प्रति नकारात्मकता को न पालें। भविष्य संबंधी चिंताएं मन में नकारात्मक विचार ला सकती हैं।

वृश्चिक : अच्छी योजनाओ द्वारा महत्वपूर्ण कार्यों की समयानुकूल पूर्ति करने में सक्षम होंगे। संतान संबंधी दायित्वों के प्रति मन में चिंता संभव। भौतिक महत्वकांक्षाएं अभाव का एहसास करायेंगी।

धनु : महत्वपूर्ण जिम्मेदारियां अपनी पूर्ति हेतु मन पर दबाव बनाएंगी। परिजनों से किसी प्रकार की शिकायत पर खुलकर बात करें। कुछ नई आकांक्षाएं मन पर प्रभावी होंगी। भौतिक-सुख साधन हेतु व्यय संभव।

मकर : पारिवारिक वातावरण सुखद व उत्साहपूर्ण होगा। पुराने संबंधों से लाभ संभव। तामसी व गैर सांस्कारिक कार्यों की ओर आकर्षित मन पर अंकुश लगायें। मन नकारात्मक चिंताओं से बोझिल होगा।

कुंभ : सामाजिक सक्रियता से मान-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। कुछ नई इच्छाएं बलवती होंगी। कठिन एवं विषम स्थितियों के मध्य परिश्रम व लगन से प्रगति की ओर अग्रसर होंगे। घर में खुशहाली रहेगी।

मीन : भावनाओं पर नियंत्रण रख अपने दायित्वों के प्रति सजग होना, प्रगति का सूचक है। परिजनों का सान्निध्य प्राप्त होगा। शिक्षा-प्रतियोगिता में समुचित परिणाम का लाभ प्राप्त होगा।

बेहतरीन लंच रेसिपी है 'क्विनोआ पुलाव'

हेल्थ कॉन्सियस लोग तरह तरह की डाइट सर्च करते रहते हैं जो बनाने में आसान होने के साथ ही हेल्थ के मामले में भी हर तरीके से सही हो। ऐसे में क्विनोआ पुलाव है बेहतरीन ऑप्शन।

सामग्री :

1 कप क्विनोआ, 2 टेबलस्पून घी या तेल, 1 छोटा प्याज बारीक कटा, 1 हरी मिर्च बारीक कटी, 1/2 टीस्पून जिंजर-गॉर्लिक पेस्ट, 1/4 कप गाजर कटा, 1/4 कप हरी मटर, 2-3 बींस कटी, 1 छोटा टमाटर बारीक कटा, 10-12 पुदीना पत्ता, 3/4 टीस्पून गरम मसाला, 1/4 टीस्पून हल्दी, 1/4 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 2 कप पानी

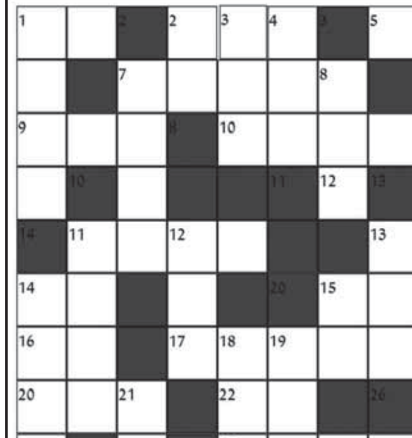
विधि :

सबसे पहले क्विनोआ को एक बड़े बाउल में 3-4 कप पानी डालकर अच्छी तरह से धो लें और कुछ सेकेंड के लिए उसे ऐसे रख दें जिससे उसका पानी निकल जाए। पैन में तेल गर्म करें। अब इसमें प्याज डालकर उसे सुनहरा होने तक भूनें। इसके बाद अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर अच्छे से भूनें। अब इसमें हल्दी, मिर्च पाउडर और साथ ही गरम मसाला भी डाल दें। अब बारी है कटी हुई सब्जियों की। सारी सब्जियों को डालकर एक मिनट तक ढककर पकाएं। आवश्यकतानुसार पानी डालें और नमक भी। अब इसमें क्विनोआ डाल दें और तब तक पकाएं जब तक कि क्विनोआ पूरा पानी न सोख लें। पकने के बाद क्विनोआ ट्रांसपेरेंट नजर आने लगता है। सर्व करने से पहले नींबू का रस डालें।

शब्द सामर्थ्य- 43

बाएं से दाएं :
1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा) 11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे
1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 042 का हल

ग	ल	त				खा	म	खाँ
णे		ल		झ	प	की		
श	र	ब	त		रं			मि
	ज	गा	ना		प	रा	का	ष्ठा
	नी	र		वि	रा	ज	मा	न
ना	च			प			य	
म	र	णा	स	न्न		पा	नी	
ची			प		पा			भो
न	ज	रा	ना		स	मा	चा	र

सू-दोकू- 43

	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 9 वर्गों 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 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.042 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