संपादकीय

मानव अधिकार का बखेड़ा

अमेरिकी विदेश मंत्री एंटनी ब्लिंकेन की मानव अधिकार संबंधी टिप्पणी पर दोनों भारतीय मंत्रियों ने कुछ नहीं कहा। बाद में एस जयशंकर ने एक भारतीय अखबार से यह जरूर कहा कि अमेरिका की भारत में मानव अधिकारों की स्थिति पर नजर है, तो हमारी भी अमेरिका में मानव अधिकारों की मौजूदा हालत पर निगाह है।

लंबे समय अमेरिका के विदेश मंत्री के मुंह से भारत में मानव अधिकारों के कथित उल्लंघन की चर्चा सुनने को मिली। मौका दोनों देशों के बीच 2+2 बैठक के बाद साझा प्रेस कांफ्रेंस का था। प्रेस कांफ्रेंस में विदेश मंत्री एस जयशंकर और रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह भी मौजूद थे। अमेरिकी विदेश मंत्री एंटनी ब्लिंकेन की मानव अधिकार संबंधी टिप्पणी पर उन दोनों ने कुछ नहीं कहा। बाद में एस जयशंकर ने एक भारतीय अखबार से बातचीत में यह जरूर कहा कि अगर अमेरिका की भारत में मानव अधिकारों की स्थिति पर नजर है, तो हमारी भी अमेरिका में मानव अधिकारों की मौजूदा हालत पर निगाह है। लेकिन इस बयान को भारतवासी श्रोतावर्ग को ध्यान में रख कर दिया गया ही समझा जाएगा। ब्लिंकेन के बयान के एक दिन बाद अमेरिकी विदेश मंत्रालय ने दुनिया भर में मानव अधिकारों की स्थिति पर अपनी विस्तृत रिपोर्ट जारी की। उसमें भारत में मानव अधिकारों की भयावह स्थिति का जिक्र हुआ। उस पर भी भारत सरकार की प्रतिक्रिया अधिकतर देश के अंदर अपने समर्थकों को तुष्ट करने के लिए ही है। जबकि इसी मुद्दे पर चीन ने एक वैश्विक बहस खड़ी कर दी है।

जिस रोज अमेरिका ने मानव अधिकारों को लेकर अपनी रिपोर्ट जारी की, उसके अगले दिन चीन ने अमेरिका में मानव अधिकारों की हालत पर एक विशेष रिपोर्ट जारी की। उसके पहले यूरोपीय संघ के साथ शिखर वार्ता में जब ये मुद्दा ईयू की तरफ से उठाया गया, तब चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग ने इस प्रश्न पर उपनिवेशवादी अत्याचारों का जिक्र करते हुए खुद यूरोप को कठघरे में कड़ा करने की चाल चल दी। ब्रिटिश पत्रिका द इकॉनमिस्ट ने अपनी एक रिपोर्ट में बताया है कि उस शिखर बैठक के बाद यूरोपीय राजधानियों में ये चर्चा शुरू हो गई है कि मानव अधिकारों के मसले पर चीन को घेरने की रणनीति पर पुनर्विचार की जरूरत है। सार यह है कि मानव अधिकार को विदेश नीति के मकसद हासिल करने का हथियार बनाने का पश्चिम का तरीका अब कारगर साबित नहीं हो रहा है। यह बदलती हुई दुनिया का एक और संकेत है। लेकिन इस बदलती दुनिया में लगभग सभी देशों के सामने नए प्रकार की चुनौतिया पेश आ रही हैं। भारत के सामने असल सवाल है कि क्या हमारा नेतृत्व इन चुनौतियों के बरक्स अपना रास्ता तलाशने में सक्षम है?

आज से बदल गया बैंकों के खुलने का समय, अब एक घंटा पहले शुरू होगा कामकाज

नई दिल्ली। आज से बैंकों के खुलने के समय में बदलाव किया गया है। अब बैंक पहले की तुलना में एक घंटे पहले खुलेंगे। बैंकों के खुलने की नई टाइमिंग 18 अप्रैल यानि कि आज से शुरू हो गई है। बैंक अब 9 बजे खुला करेंगे और बंद होने का टाइम पहले वाला ही रहेगा। बैंकों को 1 घंटे पहले खोलने का निर्देश रिजर्व बैंक की तरफ से दिया गया है। रिजर्व बैंक के इस निर्देश से आम लोगों को बड़ी राहत मिलेगी क्योंकि उन्हें बैंकिंग से जुड़े काम के लिए 1 घंटे का अतिरिक्त समय मिलेगा। बता दें कि पहले बैंक 10 बजे खुला करते थे।

आरबीआई के नए निर्देश से ऑफिस आने जाने वाले लोगों को बड़ी राहत मिली है। ऑफिस का काम शनिवार या रविवार को बंद रहता है, लेकिन इसके बावजूद लोग बैंक का काम नहीं करा पाते हैं क्योंकि हाफ डे के चलते काम अधूरा या लटक जाता है। अब एक घंटे पहले बैंक खुलने से ऑफिस जाने वाले लोग अपना काम पहले ही निपटा कर दफ्तर जा सकेंगे। हालांकि पहले बैंकों का समय 9 बजे ही था, लेकिन कोरोना महामारी को देखते हुए खुलने के समय में फेरबदल किया गया था और इसे बढ़ाकर 10 बजे किया गया था। अब चूंकि कोरोना की स्थिति सामान्य हो चली है, तो बैंकों के समय को पूर्व की स्थिति में लाया जा रहा है।

इसी के साथ रिजर्व बैंक ने विदेशी मुद्रा विनियमन बाजार और सरकारी सिक्योरिटीज के लेनदेन के समय में भी बदलाव किया है। रिजर्व बैंक के मुताबिक, अब 18 अप्रैल दिन सोमवार से फोरेक्स डेरिवेटिव्स, रुपी इंटरेस्ट रेट डेरिवेटिव्स, कॉरपोरेट बॉन्ड रेपो के साथ ही आरबीआई के विनियमन से चलने वाले बाजारों में ट्रेडिंग 10 बजे के बदले 9 बजे शुरू होगी। यही व्यवस्था पहले भी लागू थी, लेकिन उसमें कोरोना के चलते बदलाव किया गया था। अब उसे भी पूर्व की स्थिति में लाया जा रहा है। एक ऐसे ही प्रमुख निर्देश में रिजर्व बैंक ने यूपीआई से कैश विड्रॉल की सुविधा शुरू करने की इजाजत दे दी है। यह सुविधा पूरी तरह से कार्डलेस होगी और इसके लिए आपको एटीएम में कोई एटीएम कार्ड या डेबिट कार्ड इस्तेमाल करने की जरूरत नहीं होगी। एटीएम कार्ड या डेबिट कार्ड से होने वाले फ्रॉड को देखते हुए यूपीआई से कार्डलेस ट्रांजैक्शन की सर्विस शुरू की गई है। इस सर्विस में आप यूपीआई के जरिये एटीएम से पैसे निकालेंगे।

महाराष्ट्र की कोयला आपूर्ति अप्रैल में बढ़ी : कोयला मंत्रालय

नई दिल्ली। कोयला मंत्रालय ने स्पष्ट किया कि महाराष्ट्र सरकार को मार्च 2022 की तुलना में अप्रैल में अधिक कोयला प्राप्त हो रहा है ,जिससे राज्य अपनी कोयले की आवश्यकता पूरी कर रहा है। मंत्रालय ने यह बात मीडिया के एक वर्ग में छपी एक खबर के जवाब में कही।

मंत्रालय ने कहा कि वित्तीय वर्ष 2021-22 के दौरान महाराष्ट्र के थर्मल विद्युत संयंत्रों (टीपीपी) को 7.07 करोड़ टन कोयले की आपूर्ति की गई। आंकड़ों के अनुसार, मार्च 2022 में महाराष्ट्र के बिजली संयंत्रों को कोयले की आपूर्ति 2.14 लाख टन प्रतिदिन थी। जिसे 11 अप्रैल तक बढ़ाकर 2.76 लाख टन प्रतिदिन कर दिया गया है। महाराष्ट्र स्टेट पावर जेनरेशन कंपनी लिमिटेड (महाजेनको) को वर्ष 2021-22 में 37.131 टन कोयले की आपूर्ति की गयी। कंपनी को 22 मार्च को रोजाना कोयले की आपूर्ति 0.96 लाख टन प्रतिदिन थी, जिसे 11 अप्रैल तक बढ़ाकर 1.32 लाख टन प्रतिदिन कर दिया गया। मंत्रालय ने कहा कि महाजेनको पर लगभग 2390 करोड़ रुपये बकाया होने के बावजूद महाराष्ट्र की कोयले की आवश्यकता को पूरा किया जा रहा है।

लंबी छुट्टी के बाद शेयर बाजार खुलते ही धड़ाम, सेसेंक्स में 1100 अंक से ज्यादा की आई गिरावट

मुंबई। लंबी छुट्टी के बाद सप्ताह के पहले कारोबारी दिन शेयर बाजार कमजोर वैश्विक संकेतों के चलते एक बार फिर लाल निशान पर खुला। बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज का 30 शेयरों वाला सेंसेक्स सूचकांक 1,130 अंक या 1.94 फीसदी फिसलकर 57,209 पर के स्तर पर खुला। जबकि नेशनल स्टॉक एक्सचेंज के निफ्टी सूचकांक ने 299 अंक या 1.71 फीसदी टूटकर 17,176 के स्तर पर कारोबार शुरू किया। बाजार खुलने के साथ ही लगभग 950 शेयरों में तेजी आई है, 1611 शेयरों में गिरावट आई है और 142 शेयरों में कोई बदलाव नहीं हुआ है।

गौरतलब है कि इससे पिछले सप्ताह के बुधवार को शेयर बाजार की शुरुआत हरे निशान पर हुई थी, लेकिन दिनभर के उतार-चढ़ाव भरे कारोबार के बाद अंत में दोनों इंडेक्स गिरावट के साथ बंद हुए थे। बीएसई का सेंसेक्स 237 अंक या 0.41 फीसदी टूटकर 58,339 के स्तर पर बंद हुआ था, जबकि एनएसई का निफ्टी सूचकांक 55 अंक या 0.31 फीसदी फिसलकर 17,476 के स्तर पर बंद हुआ था।

भारत सरकार की यूडीएएन योजना के तहत केशोड़-मुंबई मार्ग पर उड़ान सेवा शुरु

नई दिल्ली। नागरिक उड्डयन मंत्रालय ने भारत सरकार की आरसीएस-उड़ान (यूडीएएन) योजना के तहत केशोड़-मुंबई मार्ग पर उड़ान संचालन शुरु कर दिया। इसमें हवाई सेवा प्रदान करने वाली कंपनी एलायंस एयर को आरसीएस- 4.1 बोली प्रक्रिया के तहत यह मार्ग प्रदान किया गया था।

मंत्रालय ने कहा कि केशोड़-मुंबई मार्ग पर विमान सेवा के साथ ही उड़ान-आरसीएस योजना के तहत अब 417 मार्गों पर हवाई संचालन किया जाएगा।

एलायंस एयर उड़ान योजना के तहत केशोड़ को मुंबई से जोडने वाली पहली एयरलाइन कंपनी है। एयरलाइन बुधवार, शुक्रवार और रविवार को सप्ताह में तीन बार अपनी उड़ानें संचालित करेगी।

मुंबई से विमान दोपहर 12 बजे प्रस्थान करेगा और दोपहर 1.25 बजे केशोड़ पहुंचेगा। जबकि केशोड़ से प्रस्थान का समय दोपहर 1.50 बजे होगा और यह दोपहर 3.10 बजे मुंबई पहुंचेगा। इस मार्ग पर कम दूरी की उड़ानों के लिए बने अपने 70 सीटों वाले एटीआर 72-600 टर्बो प्रोप विमान को तैनात करेगी।

केंद्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री ज्योतिरादित्य एम. सिंधिया, गुजरात के मुख्यमंत्री भूपेंद्रभाई पटेल के साथ अन्य गणमान्य इसके उद्घाटन में मौजूद रहे।

श्री सिंधिया ने कहा, उड़ान (यूडीएएन) योजना के तहत यह नयी उड़ान हमारे राष्ट्रपिता महात्मा गांधी को मुंबई से जोड़ेगी जो देश की वित्तीय राजधानी के रूप में उन्हें प्रिय थी। इस नए मार्ग के शुरु होने से पर्यटक आसानी से मशहूर विश्व प्रसिद्ध पर्यटक आकर्षण - सोमनाथ मंदिर और गिर राष्ट्रीय उद्यान केशोड़ पर जा सकेंगे। इसके अलावा केशोड़ में फर्नीचर, कपड़ा, रसायन, सीमेंट आदि जैसे विभिन्न उद्योग स्थापित हैं, जो नए उड़ान मार्ग के शुरू होने से लाभान्वित होंगे।

भुवनेश्वर और मलिक की घातक गेंदबाजी ने हैदराबाद को पंजाब के खिलाफ दिलाई जीत

मुंबई। तेज गेंदबाजों भुवनेश्वर कुमार (22 रन पर तीन विकेट) और उमरान मालिक (28 रन पर चार विकेट) की घातक गेंदबाजी के दम पर सनराइजर्स हैदराबाद ने पंजाब किंग्स को आईपीएल मुकाबले में एकतरफा अंदाज में सात गेंदें शेष रहते सात विकेट से पीट दिया। हैदराबाद की छह मैचों में यह चौथी जीत है जबकि पंजाब को छह मैचों में तीसरी हार का सामना करना पड़ा।

हैदराबाद ने पंजाब को 20 ओवर में 151 रन पर समेट दिया और बल्लेबाजों के सधे हुए प्रदर्शन से 18.5 ओवर में तीन विकेट पर 152 रन बनाकर जीत अपने नाम की। हैदराबाद की तरफ से एडन मारक्रम ने विजयी छक्का मारा।

हैदराबाद ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया। भुवनेश्वर ने पंजाब के शीर्ष क्रम को झकझोरा जबकि मलिक ने निचले क्रम को निपटा दिया। लियाम लिविंगस्टन पंजाब के एकमात्र ऐसे बल्लेबाज रहे जो खुलकर खेल सके। लिविंगस्टन ने 33 गेंदों पर 60 रन में पांच चौके और चार छक्के लगाए।

शाहरुख़ खान ने 28 गेंदों पर एक चौके और दो छक्कों की मदद से 26 रन का योगदान दिया। ओडीन स्मिथ ने 15 गेंदों में एक छक्के के सहारे 13 रन बनाये। प्रभसिमरन सिंह ने 11 गेंदों में 14 और जानी बेयरस्टो ने 10 गेंदों में 12 रन बनाये।

टी नटराजन और जगदीश सुचित ने एक-एक विकेट लिया जबकि अर्शदीप सिंह आखिरी गेंद पर रन आउट हुए।

सनराइज़र्स हैदराबाद ने इस सीजन की अपनी लगातार चौथी जीत हासिल कर ली है। हैदराबाद की टीम इस जीत के साथ अंक तालिका में चौथे पायदान पर पहुंच चुकी है। 152 का पीछा करने उतरी हैदराबाद की पारी बीच में थोड़ी देर के लिए लड़खड़ाई थी, लेकिन निकोलस पूरन और मारक्रम ने सूझबूझ भरी बल्लेबाज़ी करते हुए हैदराबाद को जीत की मंजिल पर पहुंचा दिया।

राजस्थान को मिलेगी कोलकाता से कड़ी चुनौती

मुंबई। आईपीएल का 30वां मुक़ाबला राजस्थान रॉयल्स और कोलकाता नाइट राइडर्स के बीच ब्रेबोर्न स्टेडियम में खेला जाएगा जिसमें राजस्थान को कोलकाता की कड़ी चुनौती का सामना करना पड़ेगा। राजस्थान छह मैचों में चार जीतकर अंक तालिका में तीसरे और कोलकाता छह मैचों में तीन जीतकर छठे स्थान पर है।

कोलकाता के आंद्रे रसेल ने ने हैदराबाद के खिलाफ़ अंतिम मुक़ाबले में 25 गेंदों में 49 रन की पारी खेली थी और फिर दो विकेट भी लिए थे। वह हार्दिक पांड्या के बाद इस सीजन के सर्वाधिक मूल्यवान खिलाड़ी हैं।

जॉस बटलर के नाम इस सीजन में सर्वाधिक रन और सर्वाधिक छक्कों का रिकॉर्ड है। उन्होंने पांच मैचों में अब तक 152.80 की स्ट्राइक रेट और 18 छक्कों की मदद से 272 रन बनाए हैं। केकेआर के खिलाफ़ भी उनका रिकॉर्ड शानदार है और उन्होंने नौ पारियों में सात बार कम से कम 20+ का स्कोर बनाया है। हालांकि वह अभी तक केकेआर के खिलाफ़ अर्धशतक नहीं लगा पाए हैं।

राजस्थान के कप्तान संजू सैमसन हालिया कुछ पारी में नाकाम रहे हैं लेकिन अपने फ़ॉर्म से बस एक पारी दूर हैं। वह एक पारी इस मैच में भी आ सकती है। उन्होंने सनराइज़र्स हैदराबाद के खिलाफ़ 27 गेंदों में 55 रन बनाकर टूर्नामेंट की शुरुआत की थी। पावरप्ले के बाद बीच के ओवरों में उनके नाम 25 परियों में 159 की स्ट्राइक रेट से 706 रन हैं।

राजस्थान के लेग स्पिनर युज़वेंद्र चहल के नाम फ़िलहाल पांच मैचों में सर्वाधिक 12 विकेट हैं। पिछले आईपीएल से उनके नाम मध्य ओवरों की 20 पारियों में 6.80 की इकॉनमी से सर्वाधिक 27 विकेट दर्ज है।

एटली की फिल्म का शूट पूरा कर राजकुमार हिरानी की फिल्म में जुटे शाहरुख

शाहरुख खान पिछले काफी समय से साउथ के मशहूर निर्देशक एटली की फिल्म पर काम कर रहे थे। अब इसका शूट पूरा करने के बाद उन्होंने निर्देशक राजकुमार हिरानी की फिल्म की शूटिंग शुरू कर दी है। यह वही फिल्म है, जिसमें शाहरुख की जोड़ी तापसी पन्नू के साथ बनी है। वो बात अलग है कि अभी तक शाहरुख ने पठान के अलावा अपनी आगामी किसी भी फिल्म पर बात नहीं की है।

रिपोर्टों के मुताबिक, हिरानी ने तापसी के साथ 15 अप्रैल को फिल्म की शूटिंग शुरू की थी और शाहरुख ने आज मुंबई स्टूडियो में फिल्म की टीम को जॉइन किया है। प्रोडक्शन टीम ने मुंबई में ही पंजाब के गांव का सेट बनाया है। पूरी कास्ट और क्रू अगले दो हफ्ते तक यहीं शूटिंग करने वाली है। हिरानी फिल्म के अलग-अलग हिस्सों को मुंबई में फिल्माएंगे। फिर वह लंदन और बुडापेस्ट में इसके अगले शेडयूल की शूटिंग करेंगे।

रिपोर्ट में यह भी बताया गया है कि इस फिल्म में शाहरुख और तापसी के अलावा कई नामचीन सितारे अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगे। फिल्म में बोमन ईरानी भी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे। अन्य लोकप्रिय कलाकार इसमें छोटी, लेकिन अहम भूमिका निभाने वाले हैं। निर्माता अभी विक्की कौशल और जिम सरब जैसे अन्य कलाकारों के साथ मेहमान भूमिकाओं के लिए बातचीत कर रहे हैं, लेकिन अभी तक फिल्म में उनकी कास्टिंग की पुष्टि नहीं हुई है।

कार्तिक आर्यन और कृति सैनन ने शहजादा के मॉरीशस शेडयूल को पूरा किया

बॉलीवुड अभिनेता कार्तिक आर्यन और कृति सैनन ने अपनी आने वाली फिल्म शहजादा के मॉरीशस के शेड्यूल को पूरा कर लिया है।

कार्तिक आर्यन और कृति सैनन अक्सर सोशल मीडिया पर अपनी प्रोफेशनल लाइफ से जुड़े अपडेट साझा करते रहते हैं। कार्तिक और कृति ने शहजादा के मॉरीशस शेडयूल को पूरा कर लिया है। शहजादा के मॉरीशस शेड्यूल की शूटिंग पूरी होने की जानकारी कृति ने अपने इंस्टाग्राम पर तस्वीर साझा कर दी है। इस तस्वीर में कृति सैनन के साथ कार्तिक आर्यन और फिल्म की टीम के लोग भी नजर आ रहें हैं। फोटो में कृति ने बताया कि वह जल्द ही अपनी टीम के साथ स्वदेश लौटने वाली हैं।

आज का राशिफल

मेष: आज आपको आकस्मिक धन लाभ हो सकता है। यह धन लाभ आपको लॉटरी, शेयर-सट्टा या जेकपोट द्वारा भी हो सकता है। अचानक धनलाभ होने से आप बहुत खुश होंगे।

वृष: आज का दिन आप सौंदर्य की देखभाल में व्यतीत करेंगे। सैलून में जाकर आधुनिक हेयरकट करवाने के संबंध में विचार करेंगे। ब्यूटी पार्लर आपके सौंदर्य में नवीनता प्रदान करेगा। व्यापार में अचानक लाभ होगा।

मिथुन: आपका मूड बारंबार बदलते रहने से आपका मन अनिश्चित रहेगा। उसके कारण आप मानसिक अशांति भी अनुभव कर सकते हैं। पारिवारिक सदस्यों के साथ बातचीत द्वारा या आवश्यकता हो तो विशेषज्ञों की सलाह लेंगे, तो बेचैनी हल्की कर सकेंगे। आपको स्वास्थ्य का ख्याल रखना चाहिए।

कर्क: आज व्यापार में आपके प्रतिस्पर्धीगण आपका नाम खराब करने की कोशिश करेंगे। परंतु आप अपनी क्षमता द्वारा उन्हें परास्त करने का प्रयास करेंगे। प्रेमी से अचानक मुलाकात खुशी को बढ़ाएगी।

सिंह: घर की साज-सजावट में कुछ परिवर्तन करके उसे नया स्वरूप देने की आपकी इच्छा होगी। आपके कलात्मक सूझ-बूझ से घर में ही वस्तुओं के उपयोग द्वारा वेस्ट में से बेस्ट बनाकर गृह सुशोभन करेंगे। इसका अर्थ यह है कि आप पैसे को व्यर्थ खर्च नहीं करते।

कन्या: आज आप संतानों के साथ अधिक घनिष्ठता का अनुभव करेंगे और उनकी प्रवृत्तियों में रुचि लेंगे। कुछ रचनात्मक कार्य करने के लिए आज अनुकूल दिन है। विद्यार्थीगण पढ़ाई में अच्छा प्रदर्शन कर सकेंगे।

तुला: व्यवसाय के क्षेत्र में मीटिंग या समझौते जैसी घटनाएं घटेंगी, जिनका प्रभावकारी परिणाम आएगा। इसके कारण आपका टेंशन कम होगा और मानसिक राहत अनुभव होगा।

वृश्चिक: व्यापारियों और मार्केटिंग के व्यवसाय में लगे हुए लोग नए व्यापारिक गठबंधन और पार्टनरशिप करेंगे। पर ये नए संबंध बहुत लाभदायक साबित नहीं होंगे। नई हिस्सेदारी पर हस्ताक्षर करने से पहले थोड़ो सोच-विचार कर लें।

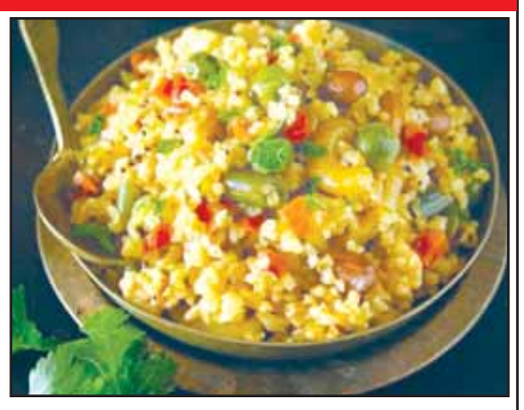
धनु: आपको सभी के साथ मिलना-जुलना पसंद होने पर भी आज आप किसी के साथ मिलने या मनोरंजन कार्यक्रम में जाने के मूड में नहीं होंगे । आज आप आध्यात्मिकता के रंग में रंगे होने से धार्मिक पठन करना पसंद करेंगे।

मकर: आज का दिन आपके लिए शुभ है।अकल्पनीय लाभ आपको आश्चर्य में डाल देगा। कम परिश्रम से बहुत लाभ और आदर प्राप्त होने की संभावना है। अनुकूल परिस्थितियां देखकर आप आलसी और लापरवाह न बन जाएं, इसका ख्याल रखें।

कुंभ: आज आप समग्र ऊर्जा कार्य में लगाएंगे। काम में निर्धारित ध्येय तक पहुंचने के लिए आप निष्ठा और प्रमाणिकता से कार्य करेंगे। लोग महत्त्वपूर्ण कार्यों के लिए आप पर आधारित रहेंगे।

मीन: अभी आपका समय अनुकूल न होने से सहजता से होने वाले कार्य भी कठिन और गंभीर लगेंगे। बिजनेस में भाग्य न साथ देता हो तो चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं है। थोड़े समय में सबकुछ ठीक होगा।

भूख को मिटाने का ईज़ी ऑप्शन है 'दलिया उपमा'



सुबह वर्कआउट के बाद क्या खाएं जिससे बनाने में बहुत ज्यादा वक्त भी न लगे और खाने में हेल्दी भी हो, तो इसके लिए दलिया उपमा की रेसिपी है बेस्ट। जिससे बनाना, खाना दोनों है बेहद आसान।

सामग्री :

दलिया- 1 कप, पानी- 3 कप, प्याज बारीक कटे हुए- 1, हरी मटर- 1/2 कप, गाजर कटे हुए- 1, आलू छीला और कटा हुआ- 1, हरी मिर्च- 2, करी पत्ता- 6-7, हींग- चुटकी भर, हल्दी पाउडर- 1/8 टीस्पून, सरसों या राई- 1/2 टीस्पून, जीरा- 1/2 टीस्पून, नमक- स्वादानुसार, तेल- 2 चम्मच

विधि :

पैन गरम करें और आंच को मीडियम रखते हुए दलिया को हल्का भून लें और अलग रख दें। अब कड़ाही गर्म करें। इसमें सरसों, जीरा और करी पत्ता डालकर तड़काएं। फिर इसमें हींग, प्याज, आलू, गाजर और मटर डालकर 3-4 मिनट तक भूनें। अब इसमें पानी डालें फिर हल्दी और नमक डालें। पानी में उबाल आने दें। आंच को मीडियम कर दें। उबाल आने के बाद इसमें दलिया डाल दें और अच्छे से मिक्स कर ढककर सब्जियों के पकने तक और पानी पूरी तरह सूख जाने तक पकाएं। अगर कुकर में पका रहे हैं तो 2 सीटी आने तक रखें। अच्छी तरह मिक्स कर सर्व करें।

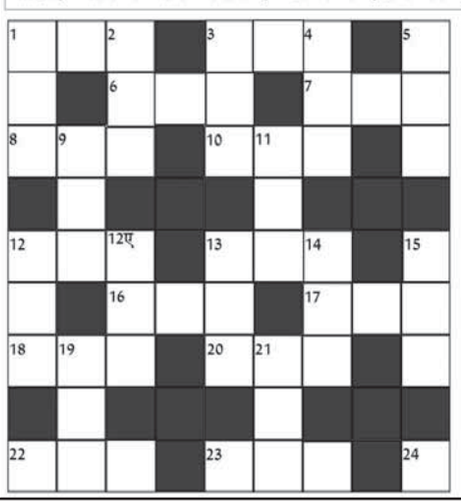
शब्द सामर्थ्य- 46

बाएं से दाएं

1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 045 का हल

प	सं	द	■	सिं	हा	स	न	■
ख	■	म	ज	दू	र	■	का	म
वा	द	क	■	र	■	सं	ब	ल
ड़	■	ल	ज्जा	■	म	स्का	■	य
■	बा	■	■	बि	हा	र	■	■
सु	धा	क	र	■	न	■	■	औ
रं	■	म	■	कि	ता	ब	■	स
ग	■	अ	र	सा	■	हु	ज्ज	त
■	श	क्ल	■	न	मि	त	■	न

सू-दोकू- 46

		3					7	
9				6		3		8
	7		9		5		6	
						1		9
3		8		7			5	
	1		3		9			7
		2		8		7		
	8				2		4	3
			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.045 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