दैनिक
न्याय साक्षी

संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना-राशिफल

रायगढ़, मंगलवार 20 सितंबर 2022
www.nyaysakshi.com

संपादकीय

मारती ही जा रही महंगाई

अर्थशास्त्री इसे चिंता का पहलू बता रहे हैं। लेकिन इन तमाम सूरतों से जो एक व्यक्ति चिंतित नहीं है, वो वित्त मंत्री निर्मला सीतारमन हैं। कुछ ही दिन पहले उन्होंने कहा था कि महंगाई उनकी बड़ी चिंता का विषय नहीं है।

जुलाई में मुद्रास्फीति दर फिर से सात प्रतिशत पहुंच गई। उसमें अगर खाद्य पदार्थों की महंगाई का हिस्सा देखें, तो यह 7.62 प्रतिशत रहा। इसी के साथ औद्योगिक उत्पादन सूचकांक में गिर कर छह महीनों के सबसे निचले स्तर पर चला गया। बाजार विशेषज्ञों इन आंकड़ों को इस रूप में देखा है कि लगातार बढ़ रही महंगाई से लोगों की वास्तविक आमदनी घट रही है और इसलिए उपभोग में लगातार गिरावट आ रही है। यानी बाजार से मांग गायब हो रही है। जब यह सूरत होगी, तो औद्योगिक उत्पादन में बढ़ोतरी का आधार ही नहीं बचता है। उधर निर्यात की परिस्थितियां बिगड़ती जा रही हैं, नतीजा चालू खाते का लगातार का लगातार बढ़ता घाटा है। इस बीच रुपये को संभालने के लिए भारतीय रिजर्व बैंक अपने भंडार से लगातार बाजार में डॉलर डाल रहा है। उसका नतीजा दो सितंबर को खत्म हुए सप्ताह में विदेशी मुद्रा भंडार में आठ बिलियन डॉलर की गिरावट के रूप में सामने आया। साल में ये भंडार 642 बिलियन डॉलर से घटते हुए लगभग 553 बिलियन डॉलर तक आ पहुंचा है।

अर्थशास्त्री इसे चिंता का पहलू बता रहे हैं। लेकिन इन तमाम सूरतों से जो एक व्यक्ति चिंतित नहीं है, वो वित्त मंत्री निर्मला सीतारमन हैं। कुछ ही दिन पहले उन्होंने कहा था कि महंगाई उनकी बड़ी चिंता का विषय नहीं है। उनका ध्यान ग्रोथ पर टिका हुआ है। ग्रोथ पर उनका ध्यान शायद इसलिए है कि बेहद निम्न आधार के कारण मामलू सी वृद्धि भी बहुत ऊंची दिखती है। इससे हेडलाइन मैनेज करने में मदद मिलती है। लेकिन उससे भारतीय समाज में फैल रही माली बदहाली का हल नहीं निकलेगा, जिसकी कहानी खुद सरकारी आंकड़े भी बता रहे हैं। सोमवार को जारी आंकड़ों पर गौर करें, तो संकेत मिलता है कि आने वाले महीनों में भी महंगाई, घटती आमदनी, गायब होती मांग और उत्पादन में गिरावट की समस्या से निजात मिलने की उम्मीद कम है। वैसे जब समस्या और उससे ग्रस्त लोगों को उनके हाल पर छोड़ दिया गया है- यानी सरकार इसके हल में अपनी भूमिका नहीं मान रही है- तो इससे बेहतर किसी परिणाम की आशा भी नहीं की जा सकती है।

भारत ने इंग्लैंड को सात विकेट से हराया

होव। भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने स्मृति मंधाना (91), हरमनप्रीत कौर (74 नाबाद) और यस्तिका भाटिया (50) के अर्द्धशतकों की बदौलत इंग्लैंड को पहले एकदिवसीय मैच में सात विकेट से हराया।

इंग्लैंड ने पहले बल्लेबाजी करते हुए भारत के सामने 228 रन का लक्ष्य रखा था, जिसे हरमनप्रीत की टीम ने 44.2 ओवर में ही हासिल कर लिया।

टी20 शृंखला 2-1 से हारने के बाद भारत ने शानदार वापसी करते हुए तीन मैचों की शृंखला में 1-0 की बढ़त हासिल कर ली है।

यह 39 वर्षीय झूलन गोस्वामी का आखिरी एकदिवसीय मुकाबला भी था जिसमें जीतकर भारतीय टीम ने अपनी दिग्गज खिलाड़ी को यादगार विदाई दी है।

भारत ने 228 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए शेफाली वर्मा (01) का विकेट दूसरे ओवर में ही खो दिया, लेकिन स्मृति और यस्तिका ने दूसरे विकेट के लिये 96 रन की साझेदारी करके टीम को मजबूत स्थिति में पहुंचाया। विकेटकीपर बल्लेबाज यस्तिका ने आउट होने से पहले 47 गेंदों पर आठ चौकों और एक छक्के की बदौलत 50 रन बनाये।

स्मृति ने कप्तान हरमनप्रीत के साथ तीसरे विकेट के लिये 63 रन की साझेदारी भी की, जिसने भारत को जीत के बेहद करीब पहुंचा दिया। स्मृति हालांकि अपना शतक पूरा नहीं कर सकीं और 99 गेंदों पर 10 चौकों और एक छक्के की बदौलत 91 रन बनाकर पवेलियन लौट गयीं। इसके अलावा कप्तान हरमनप्रीत ने 94 गेंदों पर 74 रन की नाबाद पारी खेली, जिसमें सात चौके और विजयी छक्का शामिल था।

इससे पहले, भारत ने टॉस जीतकर इंग्लैंड को पहले बल्लेबाजी के लिये बुलाया और पारी के पहले हिस्से में पूरी तरह से दबाव में रखा। इंग्लैंड ने 27 ओवर में सिर्फ 94 रन पर पांच विकेट गंवा दिये थे। डेनियल वायट ने 50 गेंदों पर 43 रन की पारी खेली, लेकिन दीप्ती शर्मा की गेंद पर बोल्ड होकर पवेलियन लौट गयीं।

इसके बाद एलिस ने सोफी एक्लेस्टन के साथ सातवें विकेट के लिये 50 रन जोड़े। एक्लेस्टन ने आउट होने से पहले 33 गेंदों पर चार चौकों की सहायता से 31 रन बनाये। इसके बाद एलिस और शारलोट डीन के बीच आठवें विकेट के लिये 42 गेंदों पर 49 रन की साझेदारी हुई जिसने इंग्लैंड को 50 ओवर में 227/7 के स्कोर पर पहुंचाया। एलिस ने 61 गेंदों पर चार चौकों के साथ 50 रन बनाये जबकि शारलोट ने 21 गेंदों पर 24 रन की पारी खेली।

भारत की ओर से अपना आखिरी मैच खेल रहीं झूलन गोस्वामी ने 10 ओवर में सिर्फ 20 रन देकर एक विकेट लिया और दो मेडेन ओवर भी फेंके। दीप्ती को दो विकेट हासिल हुए, जबकि मेघना सिंह, राजेश्वरी गायकवाड़, स्नेह राणा और हरलीन देओल ने एक-एक विकेट चटकाया।

बेंगलुरु ने पहली बार जीता डूरंड कप खिताब

कोलकाता । बेंगलुरु एफसी ने करीबी फाइनल मैच में मुंबई सिटी एफसी को 2-1 से हराकर पहली बार डूरंड कप खिताब जीता।

शिव शक्ति (11वां मिनट) और एलेन कोस्टा (61वां मिनट) ने विजयी टीम के गोल जमाये, जबकि मुंबई एफसी का एकलौता गोल अपुइया ने 30वें मिनट में किया।

शिव शक्ति ने बेंगलुरु को शानदार शुरुआत दिलाते हुए 11वें मिनट में ही पहला गोल कर दिया। शिव मुंबई के क्षेत्ररक्षकों को छकाते हुए गोलकीपर के पास पहुंचे, जो गोल से कुछ दूर आ चुका था इस बात का फायदा उठाते हुए शिव ने बॉल को गोलकीपर के सिर के ऊपर से नेट में पहुंचाया और टीम को 1-0 की बढ़त दिलायी।

मुंबई सिटी ने कुछ देर बाद वापसी की और अपुइया ने 30वें मिनट में फ्री किक को गोल में तब्दील किया।

पहले हाफ में 1-1 की बराबरी के बाद कोस्टा ने 61वें मिनट में गोल किया जो निर्णायक साबित हुआ। कोस्टा ने कप्तान छेत्री की कॉर्नर किक को दिशा दिखाते हुए बॉल को नेट में पहुंचाया, जिसकी बदौलत बेंगलुरु एफसी ने 2-1 से जीत दर्ज की।

बेंगलुरु के कप्तान 38 वर्षीय छेत्री ने अपने करियर में केवल डूरंड कप नहीं जीता था, लेकिन रविवार की जीत के बाद उन्होंने यह खिताब भी हासिल कर लिया। साल 2013 में अस्तित्व में आये बेंगलुरु एफसी क्लब के लिये भी यह पहला डूरंड कप खिताब है।

प्रत्यक्ष कर संग्रह 23 प्रतिशत बढ़ा

नई दिल्ली। चालू वित्त वर्ष में 17 सितंबर तक शुद्ध प्रत्यक्ष कर संग्रह 7,00,669 करोड़ रुपये रहा है जो बीते वित्त वर्ष की इसी अवधि के 5,68,147 करोड़ रुपये की तुलना में 23 प्रतिशत अधिक है।

केंद्रीय प्रत्यक्ष कर बोर्ड (सीबीडीटी) ने आज यहां बताया कि शुद्ध प्रत्यक्ष कर संग्रह में 3,68,484 करोड़ रुपये कारपोरेट कर (सीआईटी) और प्रतिभूति लेनदेन कर (एसटीटी) सहित 3,30,490 करोड़ रुपये व्यक्तिगत आयकर (पीआईटी) शामिल है।

वित्त वर्ष 2022-23 के लिए प्रत्यक्ष करों का सकल संग्रह (रिफंड के लिए समायोजन से पहले) 8,36,225 करोड़ रुपये है जो पिछले वित्त वर्ष की इसी अवधि के 6,42,287 करोड़ रुपये की तुलना में 30 प्रतिशत अधिक है।

पुनिया ने वर्ल्ड रेसलिंग चैंपियनशिप में रचा इतिहास

बेलग्रेड। बेलग्रेड में चल रही वर्ल्ड रेसलिंग चैंपियनशिप 2022 में भारत के स्टार पहलवान बजरंग पुनिया ने इतिहास रच दिया है। बजरंग पुनिया ने कांस्य पदक जीतते ही एक अनोखा रिकॉर्ड अपने नाम किया है। कांस्य पदक जीतने के साथ ही बजरंग पुनिया वर्ल्ड रेसलिंग चैंपियनशिप में चार पदक जीतने वाले पहले भारतीय पहलवान बन गए हैं। पिछले साल टोक्यो ओलंपिक में कांस्य पदक जीतने वाले बजरंग ने रविवार को सर्बिया के पहलवान सबेस्टियन रिवेरा को कांस्य पदक के लिए हुए कड़े मुकाबले में 11-9 के अंतर से जीत मिली। इस जीत के साथ ही उनका नाम रिकॉर्ड बुक्स में दर्ज हो गया।

बजरंग को 65 किग्रा भारवर्ग के चर्टर फाइनल मुकाबले में अमेरिकी पहलवान जॉन मिचेल के खिलाफ हार का सामना करना पड़ा था। ऐसे में उनके फाइनल में पहुंचने के बाद बजरंग को रिपेचेज राउंड में जाने का मौका मिला जहां उन्होंने अर्मेनिया के पहलवान वाजेन तेवान्यन को 7-6 के अंतर से मात देकर कांस्य पदक के मुकाबले में पहुंचने का मौका मिला।

बजरंग पुनिया का यह विश्व चैंपियनशिप में यह तीसरा कांस्य और कुल चौथा पदक है। उन्होंने साल 2013 में कांस्य, साल 2018 में रजत और साल 2019 में कांस्य पदक अपने नाम किया था। ऐसे में उन्होंने एक बार फिर कांस्य पदक अपने नाम करके अपने करियर की वर्ल्ड चैंपियनशिप वाली उपलब्धियों में चार चांद लगा लिए हैं।

इस बार भारतीय दल का वर्ल्ड चैंपियनशिप में बेहद खराब प्रदर्शन रहा है। भारत इस बार 30 पहलवानों के साथ मैदान में उतरा था। लेकिन भारतीय पहलवानों का प्रदर्शन औसत से भी नीचे रहा। बजरंग के अलावा विनेश फोगाट महिलाओं के 53 किग्रा भारवर्ग में अपना दूसरा कांस्य पदक जीतने में सफल रहीं।

सैमसंग के आने वाले फोन सैटेलाइट कनेक्टिविटी फीचर के साथ हो सकते है लॉन्च

सोल। दक्षिण कोरियाई प्रौद्योगिकी दिग्गज कंपनी सैमसंग अपने आने वाले गैलेक्सी डिवाइस में सैटेलाइट कनेक्टिविटी फीचर पेश करने की योजना पर विचार कर रही है। टिप्सटर का हवाला देते हुए गिज्मो चाइना ने सूचना दी कि अभी यह स्पष्ट नहीं है कि यह इमरजेंसी फीचर गैलेक्सी एस23 स्मार्टफोन पर उपलब्ध होगा या नहीं।

इस सुविधा की मदद से, यूजर्स स्पष्ट रूप से सैटेलाइट की मदद से सेलुलर सिग्नल कवरेज न होने पर भी इमरजेंसी कॉल कर सकते हैं। टेक दिग्गज एप्पल ने आईफोन 14 सीरीज के साथ सैटेलाइट कनेक्टिविटी फीचर पेश किया। यह फीचर नवंबर तक उपलब्ध नहीं होगा।

फिलहाल यह सिर्फ यूएस और कनाडा में ही काम करेगा। हालांकि, अफवाहें हैं कि एप्पल इस साल के अंत में इस सुविधा को अन्य देशों में लाने की योजना बना रहा है।

गौर करने वाली बात है कि हुवाई ने इस फीचर को सबसे पहले अपनी मेट50 सीरीज के साथ एप्पल से पहले पेश किया था। चीनी कंपनी के अनुसार, मेट50 और मेट50 प्रो स्मार्टफोन यूजर्स चीन के ग्लोबल बाईडू सैटेलाइट नेटवर्क के माध्यम से शॉर्ट टेक्स्ट मैसेज भेज सकेंगे।

एप्पल के लिए, कंपनी आईफोन 14 और भविष्य के आईफोन पर अपनी इमरजेंसी एसओएस सुविधा के लिए ग्लोबलस्टार नेटवर्क का उपयोग करती है।

यह तय नहीं है कि सैमसंग किस सेवा का उपयोग करेगा, लेकिन माना जा रहा है कि इस बार ग्लोबलस्टार नहीं होगा, क्योंकि एप्पल पहले से ही अपनी वर्तमान और भविष्य की नेटवर्क क्षमता का 85 प्रतिशत है।

विराट कोहली हमारे तीसरे सलामी बल्लेबाज, कुछ मैचों में ओपनिंग कर सकते हैं : रोहित शर्मा

मोहाली। आस्ट्रेलिया के खिलाफ टी20 श्रृंखला से पहले भारत के कप्तान रोहित शर्मा ने पुष्टि की है कि स्टार बल्लेबाज विराट कोहली टीम में तीसरे सलामी बल्लेबाज होंगे। रोहित ने संकेत दिया कि कोहली कुछ मैचों में बल्लेबाजी की शुरुआत करेंगे, क्योंकि मेजबान टीम अगले महीने आस्ट्रेलिया में होने वाले टी20 विश्व कप की तैयारियों का अंतिम चरण शुरू करेगी।

जब भारत पिछले साल संयुक्त अरब अमीरात में टी20 विश्व कप में खेला था, तो ईशान किशन बैक-अप ओपनिंग विकल्प थे। लेकिन वह इस साल के टी20 विश्व कप से बाहर होने के साथ कोहली को अब तीसरे सलामी बल्लेबाज के रूप में देखा जा रहा है, खासकर जब उन्होंने 61 गेंदों पर 200 की स्ट्राइक-रेट से नाबाद 122 रनों की पारी खेली, जिसमें 12 चौके और छह छक्के थे।

रोहित ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा, मुख्य कोच राहुल द्रविड़ से मेरी बात हुई थी कि हमें कुछ मैचों में विराट के साथ ओपनिंग करनी पड़ सकती है, क्योंकि वह हमारे तीसरे ओपनर हैं। हमने पिछले मैच (अफगानिस्तान के खिलाफ) में देखा है कि वह क्या कर सकते हैं। मुझे नहीं लगता कि हम उस स्थिति के साथ बहुत प्रयोग करने जा रहे हैं। उस मैच में, शर्मा के आराम करने के साथ, कोहली को केएल राहुल के साथ बल्लेबाजी करने के लिए प्रोत्साहित किया गया था। दोनों ने 76 गेंदों में 119 रनों की शानदार साझेदारी की, जिसमें राहुल ने 65 रन बनाए। दूसरी ओर, कोहली ने लगभग तीन वर्षों में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में अपना पहला शतक लगाया। उन्होंने कहा, हम अपने सभी खिलाड़ियों की गुणवत्ता को समझते हैं और वे हमारे लिए क्या कर सकते हैं। हम इसे समझते हैं। लेकिन, यह हमारे लिए एक विकल्प है, हम इसे हमेशा ध्यान में रखेंगे। चूंकि हमने तीसरा ओपनर नहीं लिया है, इसलिए यह हमारे लिए एक निश्चित विकल्प है। हालांकि रोहित ने विराट को भारत के लिए एक निश्चित ओपनिंग विकल्प बताया, लेकिन उन्होंने कहा कि उनके साथ बल्लेबाजी करने के लिए राहुल पहली पसंद होंगे।

आज का राशिफल

मेष : आपके लिए सर्वश्रेष्ठ कैरियर चुनने पर या कोई नया व्यवसाय प्रारंभ करने के लिए सलाह लेने हेतु किसी का परामर्श लेने के लिए आज अच्छा दिन है। अभी शुरुआत करने से आपके भावी प्रयासों में लाभ होगा।

वृष : आप एक जन्मजात प्रेमी हैं जो अनुभव करता है कि जीवन प्रेम के बिना जीने योग्य नहीं है और आज आप एक ऐसे व्यक्ति से मिल सकते हैं जो ऐसे ही समान विचार साझा करता हो।

मिथुन : आज आप किसी भी उत्तरदायित्व को लेने से पीछा छुड़ा सकते हैं। अभिभावकों को अपने परिवार और बच्चों के साथ अधिक समय बिताने की आवश्यकता है। आप कोई निर्भीक निर्णय लेने में अक्षम हो सकते हैं। स्वास्थ्य लाभ होगा।

कर्क : आपका आज का दिन मिलाजुला रहेगा। माता पिता का आशीर्वाद व भाइयों का सहयोग उन्नति की ओर अग्रसर करेगा। खिन्न रहना आपको कुछ व्यक्तियों से दूर ले जाएगा। यह हर चीज का विरोध करेगा जो खुशी लाती है।

सिंह : आप सामान्य तौर पर चुस्त और प्रबल हैं। परंतु पिछले कुछ दिनो से आपके व्यस्तता के कारण हो रही थकावट आपको सुस्त कर देगी। पर्याप्त आराम करें जिससे आप ठीक हो जाएंगे। एक बैचेनी अधीरता वाला दिन आज आपकी प्रतीक्षा करता है।

कन्या : आज आपका दिन सामान्य रहेगा। पिताओं को अपने परिवार और बच्चों के साथ अधिक समय बिताने की आवश्यकता है। उनके पास उस प्रेम और देखभाल की कमी है जिसे केवल एक पिता ही प्रदान कर सकता है।

तुला : आपकी दृढ़ता और बौद्धिकता आज का दिन बहुत सफल बनाएगी। अवसाद आपको प्रत्येक व्यक्ति से दूर ले जाएगा। यह हर चीज का विरोध करेगा जो खुशी लाती है। आप हर वह लक्ष्य प्राप्त करेंगे जो आपने आज करने के लिए निर्धारित किया है।

वृश्चिक : परिवार के सदस्य, विशेष रूप से बच्चे आपके स्नेह और देखभाल के लिए आपकी ओर मुड़ेगें। महिलाएँ उनके समय पर माँग द्वारा बहुत थकान अनुभव करेंगीं। आज आपको कुछ कठिन परिस्थितियों का सामना करना पड़ सकता है।

धनु : अभी आप एक कठिन मानसिक अवस्था से गुजर रहे हैं। आप उन चीजों का भी विरोध करेंगे जो सुंदर और शांतपूर्ण हैं। ध्यान आपको इस मानसिक अवस्था से बाहर लाने में सहायता कर सकता है।

मकर : आपकी दृढ़ता और बौद्धिकता आज का दिन बहुत सफल बनाएगी। आप हर वह लक्ष्य प्राप्त करेंगे जो आपने आज करने के लिए निर्धारित किया है। माँ को उनके परिवार और कैरियर के बीच संतुलन बनाना होगा।

कुंभ : आप एक जन्मजात प्रेमी हैं जो अनुभव करता है कि जीवन प्रेम के बिना जीने योग्य नहीं है। और आज आप एक ऐसे व्यक्ति से मिल सकते हैं जो ऐसे ही समान विचार साझा करता हो।

मीन : आप एक असफल परियोजना पर समय बर्बाद कर हारा हुआ महसूस कर सकते हैं। समय एवं ऊर्जा का अपव्यय न करें एवं आपको तरोताज़ा करने वाले किसी परियोजना पर काम करें।

नव्या नवेली नंदा के पॉडकास्ट में दिखेंगी श्वेता बच्चन और जया बच्चन, ट्रेलर जारी

अमिताभ बच्चन की नातिन नव्या नवेली नंदा सोशल मीडिया पर काफी लोकप्रिय हैं। उनके फिल्मों में आने की चर्चा अक्सर चलती रहती है। इस महीने ही नव्या ने पॉडकास्ट व्हाट द हेल नव्या की घोषणा हुई थी। अब इसका ट्रेलर दर्शकों के बीच आ चुका है। खास बात यह है कि नव्या के पॉडकास्ट में उनकी मां श्वेता बच्चन और नानी जया बच्चन भी नजर आएंगी। बच्चन परिवार की तीन पीढ़ियों को इस पॉडकास्ट में एक साथ देखा जाएगा।

नव्या ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम हैंडल पर पॉडकास्ट का ट्रेलर शेयर किया है। जारी हुए ट्रेलर में नव्या ने बताया कि उनके पॉडकास्ट के पहले मेहमान कोई और नहीं, बल्कि उनकी मां श्वेता और नानी जया होंगी। पॉडकास्ट का पहला एपिसोड 24 सितंबर को प्रसारित किया जाएगा। नव्या ने ट्रेलर शेयर करते हुए अपने पोस्ट के कैप्शन में लिखा, 3 महिलाएं, 3 पीढ़ियां, 3 धारणाएं। व्हाट द हेल नव्या।

ट्रेलर में एक जगह जया कहती हैं, मेरे छोटे-छोटे सीक्रेट्स हैं। इन दिनों प्यार की परिभाषा बदल गई है। मैं इन सबके लिए काफी बूढ़ी हो गई हूं। इसमें श्वेता अपना परिचय नव्या की मां के रूप में देती हैं। जया भी खुद को नव्या की नानी बताती हुई दिखीं।

अगले साल की शुरुआत में रिलीज हो सकती है गदर 2, सनी देओल ने दिया संकेत

अभिनेता सनी देओल अपनी सस्पेंस थ्रिलर फिल्म चुप को लेकर चर्चा में हैं। फिल्म 23 सितंबर को बड़े पर्दे पर आएगी। इसमें उनके साथ साउथ अभिनेता दुलकर सलमान भी दिखाई देंगे। फिलहाल सनी इस फिल्म के प्रमोशन में जुटे हैं। इसी बीच उन्होंने अपनी बहुप्रतीक्षित फिल्म गदर 2 की रिलीज को लेकर अहम जानकारी शेयर की है। उन्होंने बताया कि यह फिल्म अगले साल की शुरुआत में रिलीज हो सकती है।

सनी ने गदर 2 की रिलीज से जुड़ी जानकारी दी है। उन्हें इस फिल्म से काफी उम्मीदें हैं। उन्होंने कहा, मैं फिल्म को लेकर काफी आश्वस्त हूं। मैं जिनसे भी मिलता हूं, वे कुछ ना कुछ देखना चाहते हैं और हम उन्हें वही चीजें गदर 2 में दे रहे हैं। हम अक्टूबर में फिर से शूटिंग शुरू करने वाले हैं और दिसंबर तक इसे पूरा करेंगे।

'चौलाई की भुजिया'

मार्केट में अब तरह-तरह के साग मिलने शुरू हो चुके हैं। पालक और सरसों के अलावा चौलाई भी एक बहुत ही बेहतरीन साग है, जो न सिर्फ झटपट बन जाती है बल्कि बहुत हेल्दी भी होती है।

सामग्री :

तेल- 2 टेबलस्पून, लहसुन की कलियां- 6-8 कटी हुई, साबुत लाल मिर्च- 5-6, लाल चौलाई भाजी- 250 ग्राम, नमक- स्वादानुसार

विधि :

- पैन में तेल गरम करें।
- गरम होते ही इसमें कटे हुए लहसुन, साबुत लाल मिर्च का तड़का लगाएं। तड़का धीमी आंच पर लगाएं वरना मिर्च जल जाएगी और फिर स्वाद अच्छा नहीं आएगा।
- इसके बाद इसमें चौलाई भाजी डालें और 10-12 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। भाजी जब थोड़ी पक जाए तब इसमें नमक डालें जिससे इसकी मात्रा सही रहे।
- रोटी या चावल के साथ गरमा-गरम सर्व करें।

न्यूट्रिशन से भरपूर है यह सब्जी

झटपट से तैयार होने वाली इस सब्जी में कई तरह के न्यूट्रिशन मौजूद होते हैं। कैलोरी, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फैट, सैचुरेटेड फैट, सोडियम, पोटेशियम, फाइबर, विटामिन ए, सी के साथ कैल्शियम और आयरन भी मौजूद होता है।

शब्द सामर्थ्य- 199

बाएं से दाएं

1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू.) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर, बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

ऊपर से नीचे

1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जेब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4. औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 198 का हल

पी	चि	दं	ब	र	म	■	■	स
ट	■	भ	ला	ई	■	अ	स	म
ना	म	■	■	स	मा	धि	■	झ
■	ज	■	बे	■	न	का	र	ना
बा	बू	■	आ	य	क	र	■	■
■	र	की	ब	■	■	■	प्र	था
ज	■	■	रू	प	क	■	ज	न
हा	■	पा	■	ना	म	ची	न	■
ज	हां	प	ना	ह	■	ता	न	ना

सू-दोकू- 199

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

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 भर 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.198 का हल

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