संपादकीय

दागी नहीं मंजूर

सुप्रीम कोर्ट ने मंगलवार को दिये एक आदेश में देश के लोकतंत्र की शुचिता के लिये बड़ा व सख्त कदम उठाया है। अब जागरूक जनता व चुनाव आयोग की जिम्मेदारी है कि पाक-साफ लोकतांत्रिक व्यवस्था के लिये सजग-सतर्क रहकर कदम उठाये। कोर्ट ने मंगलवार को पिछले बिहार चुनाव के दौरान दागी उम्मीदवारों के बाबत अपने पिछले निर्देशानुसार जानकारी समय रहते सार्वजनिक न करने पर राजनीतिक दलों पर नकद जुर्माना लगाया। चुनावों के दौरान उम्मीदवारों का आपराधिक इतिहास सार्वजनिक करने के सुप्रीम कोर्ट के फैसले का पालन न करने पर भाजपा व कांग्रेस पर एक-एक लाख रुपये तथा एनसीपी व सीपीएम पर पांच-पांच लाख का जुर्माना लगाया गया। न्यायमूर्ति फली नरीमन और न्यायमूर्ति बी.आर. गवई की अध्यक्षता वाली खंडपीठ ने विभिन्न दलों पर आदेश न मानने पर दर्ज अवमानना की याचिकाओं पर सुनवाई के दौरान यह फैसला सुनाया। इस बाबत फरवरी, 2020 में कोर्ट ने दलों को यह बताने का निर्देश दिया था कि दागियों को चुनाव में खड़ा करना क्यों जरूरी है। साथ ही दागियों पर दर्ज मुकदमों का विवरण पार्टी वेबसाइट पर डालना जरूरी था। इस कदम को मतदाताओं के जानने के अधिकार को प्रभावी व सार्थक बनाने के लिए जरूरी बताया गया था। अब अदालत ने जरूरी कर दिया है कि दलों की वेबसाइट के होमपेज पर 'आपराधिक इतिहास वाले उम्मीदवार' कैप्शन डाला जाये। अदालत ने चुनाव आयोग से कहा है कि वह मतदाता जागरूकता अभियान चलाये। इसके लिये एक मोबाइल एप बनाने को कहा ताकि मतदाता दागी उम्मीदवारों का अतीत अपने मोबाइल पर आसानी से जान सकें। साथ ही एक सेल बनाने को भी कहा जो अदालत के फैसले के क्रियान्वयन की निगरानी करेगा। सेल के जरिये उल्लंघन की जानकारी कोर्ट को देने को कहा गया ताकि अवमानना की कार्रवाई हो सके। शीर्ष अदालत ने मतदाता जागरूकता के लिये सोशल मीडिया, वेबसाइटों, टीवी विज्ञापनों, प्राइम टाइम डिबेट, पैम्फलेट व विज्ञापन के जरिये अभियान चलाने को कहा।

इसके अतिरिक्त अदालत ने चुनाव आयोग को चार सप्ताह में एक फंड बनाने के भी निर्देश दिये, जिसमें अदालत की अवमानना पर लगने वाले जुर्माने की रकम को डाला जा सके। शीर्ष अदालत ने यह भी आदेश दिया कि दागी उम्मीदवारों के बारे में सूचना राजनीतिक दल 48 घंटों के भीतर जारी करें, न कि नामांकन दाखिल करने की तारीख से दो सप्ताह पहले। साथ ही चुनाव आयोग से कहा कि न्यायालय के निर्देश का पालन न करने का मामला संज्ञान में लाएं ताकि अदालत की अवमानना के तहत कार्रवाई हो सके। निस्संदेह, कोर्ट की पहल एक सार्थक कदम है लेकिन आर्थिक दंड चुकाना साधन संपन्न राजनीतिक दलों के लिये बायें हाथ का खेल है। कोर्ट को आदेशों का उल्लंघन करने पर सख्त दंड का प्रावधान रखना चाहिए। अब नागरिकों की भी जिम्मेदारी बनती है कि वे कोर्ट व आयोग की पहल पर विवेकशील पहल करें। दरअसल, दागी जनप्रतिनिधि राजनीतिक दलों के लिये परेशानी नहीं अतिरिक्त योग्यता के वाहक बने हुए हैं। यही वजह है कि जहां देश में वर्ष 2004 में 24 फीसदी सांसदों के खिलाफ आपराधिक मामले दर्ज थे, वहीं एडीआर की रिपोर्ट के अनुसार 2019 में इनकी संख्या 43 फीसदी हो गई है। दूसरी ओर शीर्ष अदालत ने राज्य सरकारों को निर्देश दिया है कि सत्तारूढ़ राजनीतिक दल अपने सांसदों व विधायकों के खिलाफ दर्ज आपराधिक मामले हाईकोर्ट की अनुमति के बगैर वापस नहीं ले सकते। निस्संदेह कोर्ट का यह कदम नैतिकता व न्याय के अनुसार ही राजनीति व अपराध के अपवित्र गठबंधन को रोकने में सहायक होगा। हाल के दिनों में कई राज्य सरकारों ने अपने सांसदों व विधायकों के खिलाफ दर्ज मामले वापस लिये हैं। निस्संदेह कई मामले पिछले विपक्षी दल की सरकारों द्वारा राजनीतिक दुराग्रह के चलते दर्ज किये गये होंगे, लेकिन वास्तविकता का पता लगाना तो अदालतों का काम है।

भारत को 364 पर समेटकर इंग्लैंड लड़खड़ाया

लंदन । तेज गेंदबाज जेम्स एंडरसन (62 रन पर पांच विकेट) की शानदार गेंदबाजी की बदौलत इंग्लैंड ने भारत को दूसरे टेस्ट के दूसरे दिन शुक्रवार को लंच के बाद पहली पारी में 364 रन पर समेट दिया।लेकिन इंग्लैंड इसके जवाब में दिन का खेल समाप्त होने तक 45 ओवर के खेल में 119 रन पर अपने तीन विकेट गंवाकर लड़खड़ा गया है और वह भारत के पहली पारी के स्कोर से 245 रन पीछे है।

तेज गेंदबाज मोहम्मद सिराज ने ओपनर डोमिनिक सिबली और इस मैच में अंतिम एकादश में शामिल किये गए हसीब हमीद को

आउट किया। सिबली ने 44 गेंदों पर 11 रन बनाये जबकि हमीद अपनी पहली गेंद पर बोल्ड हो गए। मोहम्मद शमी ने ओपनर रोरी बर्न्स को अर्धशतक बनाने से वंचित किया और उन्हें राउंड द विकेट आते हुए पगबाधा किया। बर्न्स ने 136 गेंदों पर सात चौकों के सहारे 49 रन बनाये। स्टंप्स के समय कप्तान जो रुट 48 और जानी बेयरस्टो छह रन बनाकर क्रीज पर थे।

इससे पहले भारत ने कल के तीन विकेट पर 276 रन से आगे खेलना शुरू किया। लोकेश राहुल ने 127 और उपकप्तान अजिंक्य रहाणे ने एक रन से अपनी पारी को आगे बढ़ाया। राहुल ने सुबह ओली रॉबिन्सन के पहले ओवर की पहली गेंद पर दो रन लिए लेकिन अगली गेंद पर डोमिनिक सिबली को कवर में कैच थमा बैठे। राहुल ने 250 गेंदों पर 129 रन में 12 चौके और एक छक्का लगाया।

एंडरसन के अगले ओवर की पहली गेंद पर रहाणे पहली स्लिप में इंग्लैंड के कप्तान जो रुट के हाथों लपके गए। रहाणे ने 23 गेंद खेलकर एक रन बनाया। रहाणे के आउट होने के बाद मैदान में उतरे विकेटकीपर ऋषभ पंत ने रवींद्र जडेजा के साथ छठे विकेट के लिए 49 रन की महत्वपूर्ण साझेदारी की। पंत ने इस दौरान कुछ आक्रामक शॉट्स खेले और एंडरसन पर दो बेहतरीन चौके लगाए। तेज गेंदबाज मार्क वुड ने पंत को विकेटकीपर जोस बटलर के हाथों कैच कराया। पंत ने 58 गेंदों पर 37 रन में पांच चौके लगाए। मोहम्मद शमी ने आने के साथ ही अगले ओवर में ऑफ स्पिनर मोईन अली की गेंद पर ऊंचा शॉट खेलने की कोशिश की और रोरी बर्न्स के हाथों कैच आउट हो गए। शमी का खाता भी नहीं खुला।

इसके बाद मैदान पर उतरे इशांत शर्मा ने जडेजा के साथ आठवें विकेट के लिए 26 रन जोड़े। एंडरसन ने गेंदबाजी स्पैल में फिर से लौटते हुए इशांत को पगबाधा कर दिया। इशांत ने 29 गेंद खेलकर आठ रन बनाये। एंडरसन ने अपने अगले ओवर की आखिरी गेंद पर जसप्रीत बुमराह को विकेटकीपर बटलर के हाथों कैच कराकर भारत को नौवां झटका दिया।एंडरसन ने अपने शानदार करियर में 31वीं बार पारी में पांच विकेट हासिल किये।

मार्क वुड ने जडेजा को एंडरसन के हाथों कैच कराकर भारत की पारी 364 रन पर समेट दी। जडेजा ने 120 गेंदों पर 40 रन की पारी में तीन चौके लगाए।

इंग्लैंड की तरफ से एंडरसन ने 29 ओवर में 62 रन देकर पांच विकेट हासिल किये जबकि रॉबिन्सन ने 73 रन पर दो विकेट, मार्क वुड ने 91 रन पर दो विकेट और मोईन अली ने 53 रन पर एक विकेट लिया।

इंस्पिरा एंटरप्राइज ने आईपीओ के लिए सेबी के पास मसौदा दस्तावेज दाखिल किया

नईदिल्ली। आईटी समाधान प्रदाता इंस्पिरा एंटरप्राइज इंडिया ने आरंभिक सार्वजनिक निर्गम (आईपीओ) के जरिये 800 करोड़ रुपये जुटाने के लिए बाजार नियामक सेबी के पास दस्तावेजों का मसौदा दाखिल किया है।

inspira
Innovation | Impact | Integrity

दस्तावेजों (डीआरएचपी) के अनुसार आईपीओ में 300 करोड़ रुपये के नये शेयर जारी किए जाएंगे और साथ ही प्रकाश जैन, मंजुला जैन फैमिली ट्रस्ट और प्रकाश जैन फैमिली ट्रस्ट द्वारा 500 करोड़ रुपये के इक्विटी शेयरों की बिक्री की पेशकश (ओएफएस) लाई जाएगी। ओएफएस के एक हिस्से के रूप में, प्रकाश जैन 131.08 करोड़ रुपये तक के इक्विटी शेयर बेचेंगे, मंजुला जैन फैमिली ट्रस्ट 91.77 करोड़ रुपये तक और प्रकाश जैन फैमिली ट्रस्ट 277.15 करोड़ रुपये तक के शेयर बेचेगी। इस पेशकश में कंपनी के कर्मचारियों के लिए शेयरों का आरक्षण भी शामिल होगा।

स्कोडा ऑटो ने शुरू की कुशक की डिलीवरी

नईदिल्ली। यात्री वाहन बनाने वाली कंपनी स्कोडा ऑटो इंडिया ने हाल ही में लॉन्च किए गए 1.5 लीटर टीएसआई संचालित कॉम्पैक्ट एसयूवी कुशक को अपने ग्राहकों को डिलीवर करने का काम आज से शुरू कर दिया। कंपनी ने यहां जारी बयान में कहा कि 28 जून, 2021 को लॉन्च किए गए नए कुशक को ग्राहकों की शानदार प्रतिक्रिया प्राप्त हुई है। 1.5 एल टीएसआई संचालित कुशक अब पूरे भारत में मौजूद स्कोडा ऑटो के सभी शोरूम में टेस्ट-ड्राइव और बिक्री के लिए उपलब्ध होगा।

आठ बार नीलामी फेल होने के बाद 52 करोड़ में बिका किंगफिशर हाउस

» आखिरकार बिक ही गई विजय माल्या की प्रापर्टी

नईदिल्ली। भगोड़े कारोबारी विजय माल्या का किंगफिशर हाउस आखिरकार बिक गया है। किंगफिशर हाउस को 52 करोड़ रुपये में हैदराबाद स्थित एक डेवलपर को बेचा गया है। रिपोर्ट के मुताबिक हैदराबाद स्थित सैटर्न रियल्टर्स ने इस प्रॉपर्टी को ऑरिजनल आस्किंग प्राइस से बहुत कम भाव पर खरीदा है। बिक्री भाव अपने रिजर्व प्राइस 135 करोड़ रुपए का लगभग एक तिहाई है।

विजय माल्या की प्रॉपर्टीज को नीलाम करने में कारोबारियों को खासी मशक्कत करनी पड़ रही है। बैंकों की तरफ से माल्या की प्रॉपर्टीज का को वैल्यूएशन किया जा रहा है, उस दाम पर कोई प्रॉपर्टी खरीद ही नहीं रहा। किंगफिशर हाउस की प्रॉपर्टी की नीलामी भी 8 बार फेल हुई थी। मार्च 2016 में बैंकों ने इस बिल्डिंग का रिजर्व प्राइस 150 करोड़ रुपये रखा था। यही वजह है कि ये बिल्डिंग अब तक बिक नहीं पाई थी।

बतां दें कि विजय माल्या विलफुल डिफॉल्टर घोषित किए गए हैं और 2012 में बंद हुई किंगफिशर एयरलाइंस से जुड़े लोन डिफॉल्ट में भारत सरकार इंग्लैंड से उनके प्रत्यर्पण की कोशिश में लगी हुई है। विजय माल्या को लंदन हाईकोर्ट ने इस साल जुलाई में दिवालिया घोषित कर दिया था। इस फैसले के बाद भारतीय बैंक विजय माल्या के संपत्ति पर आसानी से कब्जा कर सकेंगे और उसको बेच भी सकेंगे।

वीएलसीसी ने सेबी के पास आईपीओ के लिए दस्तावेज जमा कराए

नईदिल्ली । वीएलसीसी हेल्थकेयर लिमिटेड ने भारतीय प्रतिभूति एवं विनिमय बोर्ड (सेबी) के पास आरंभिक सार्वजनिक निर्गम (आईपीओ) के लिए शुरुआती दस्तावेज जमा कराए हैं।

वीएलसीसी हेल्थेयर सबसे बड़ी स्वदेशी सौंदर्य और वेलनेस कंपनी है।

दस्तावेजों के अनुसार आईपीओ के तहत 300 करोड़ रुपये के नए इक्विटी शेयर जारी किए जाएंगे और प्रवर्तक और मौजूदा शेयरधारक 89.22 लाख इक्विटी शेयरों की बिक्री पेशकश (ओएफएस) लाएंगे।

ओएफएस के तहत प्रवर्तक मुकेश लूथरा 18.83 लाख, ओआईएच मॉरीशस लिमिटेड 18.97 लाख और लियोन इंटरनेशनल 52.42 लाख इक्विटी शेयरों की पेशकश करेंगी।

अभी कंपनी में वंदना लूथरा और मुकेश लूथरा की क्रमशः 44.35 प्रतिशत और 24.37 प्रतिशत हिस्सेदारी है। लियोन इंटरनेशनल के पास 13.65 प्रतिशत और ओआईएच मॉरीशस के पास 5.04 प्रतिशत हिस्सेदारी है।

ऑस्टियोअर्थराइटिस के रोगी जोड़ों के दर्द और जकड़न से राहत पाने के लिए अपनाएं ये उपाय

ऑस्टियोअर्थराइटिस अर्थराइटिस का एक प्रकार है। इससे ग्रस्त व्यक्ति को जोड़ों के दर्द और जकड़न का अक्सर सामना करना पड़ता है। ऐसे में अगर रोगी बार-बार डॉक्टर के पास नहीं जा सकते हैं तो वे इन समस्याओं का इलाज घर बैठे भी कर सकते हैं। आइए आज कुछ ऐसे घरेलू नुस्खों के बारे में जानते हैं जिन्हें अपनाकर ऑस्टियोअर्थराइटिस से ग्रस्त लोग जोड़ों के दर्द और जकड़न से राहत पा सकते हैं।

ग्रीन टी का सेवन करना है लाभदायक- ग्रीन टी एक स्वास्थ्यवर्धक पेय पदार्थ है और इसके नियमित सेवन से ऑस्टियोअर्थराइटिस से ग्रस्त लोग जोड़ों के दर्द और जकड़न से कुछ हद तक राहत पा सकते हैं। दरअसल, ग्रीन टी एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों के साथ-साथ पॉलिफिनॉल्स जैसे पोषक तत्वों से समृद्ध होती है जिनका जोड़ों के कार्टिलेज यानि ग्रीस पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

सेंधा नमक से मिलेगी राहत- ऑस्टियोअर्थराइटिस से ग्रस्त लोग जोड़ों के दर्द और जकड़न से राहत पाने के लिए सेंधा नमक का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। दरअसल, सेंधा नमक में मैग्नीशियम और सल्फेट जैसे पोषक तत्व सम्मिलित होते हैं जो दर्द और जकड़न निवारक की तरह काम कर सकते हैं। समस्या से राहत पाने के लिए नहाने के पानी में सेंधा नमक मिलाएं और फिर प्रभावित हिस्से को 30 मिनट तक इस पानी में डुबोकर बैठ जाएं।

हल्दी का सेवन भी है प्रभावी- स्वास्थ्य संबंधी कई समस्याओं से छुटकारा दिलाने में हल्दी का सेवन सबसे कारगर घरेलू नुस्खों में से एक है। हल्दी में एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी और कई अन्य गुण मौजूद होते हैं जो न सिर्फ बीमारियों को दूर करते हैं, बल्कि जोड़ों में दर्द और जकड़न की समस्या से भी राहत दिला सकते हैं।

आज का राशिफल

मेष :- कार्यों की सफलता के लिए आज कड़ी मेहनत करनी पड़ेगी। धन आगमन के योग हैं, जिससे आर्थिक स्थिति मजबूत होगी। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा।

वृषभ :- आज का दिन अच्छा रहेगा। व्यापार-व्यवसाय में अच्छा मुनाफा होगा। कार्यक्षेत्र में प्रगति होगी। धनप्राप्ति होने से परिवार में खुशी का माहौल रहेगा।

मिथुन :- आज का दिन मनोरंजन और घूमने-फिरने में समय व्यतीत कर सकते हैं। जीवनसाथी का सहयोग मिलेगा। कारोबार में नवीन अवसर उपलब्ध रहेंगे।

कर्क :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कारोबार में आर्थिक लाभ मिलने के योग हैं। दाम्पत्य जीवन सुखी रहेगा। पुराने लोगों से रिश्तों में सुधार होगा, जिससे बड़ी सफलता भी मिल सकती है।

सिंह :- आज का दिन अच्छा रहेगा। आर्थिक लाभ और आकस्मिक धन आगमन के योग हैं। विदेश यात्रा पर जा सकते हैं।

कन्या :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। आर्थिक लाभ के योग रहेंगे, लेकिन अनावश्यक खर्च बढ़ने से आर्थिक स्थिति कमजोर हो सकती है।

तुला :- आज का दिन अच्छा रहेगा। कारोबार विस्तार की योजना बनाएंगे। कार्यभार की अधिकता रहेगी और दिन भागदौड़ में बीतेगा। धन आगमन की संभावना रहेगी।

वृश्चिक :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। धनप्राप्ति के योग हैं। सोच-समझकर और सलाह लेकर ही प्रॉपर्टी में निवेश करें। पैसे की लेन-देन करने से बचें।

धनु :- आज का दिन सामान्य रहेगा। कारोबार में धनप्राप्ति होगी, लेकिन थोड़ी प्रतिकूलताओं का कामना करना पड़ेगा। कई दिनों से लंबित कार्य पूर्ण होगा।

मकर :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। व्यापार-धंधे में सफलता मिलेगी। कारोबार के सिलसिले में यात्रा पर जाना हो सकता है। यात्रा लाभप्रद रहेगी।

कुम्भ :- आज का दिन शुभ रहेगा। कारोबार में अच्छा लाभ कमा सकते हैं। अटके हुए कार्य पूरे होंगे। नए कार्य करने के लिए प्रेरित होंगे।

मीन :- आर्थिक सुख-समृद्धि के बढ़ने का समय है। धन आगमन के रास्ते बनेंगे। घर-परिवार में अपनों की अच्छी सलाह से भी फायदे के रास्ते खुल सकते हैं।

भूमि पेडनेकर आयी नजर ग्राज़िया मैगज़ीन के कवर पेज पर

भूमि पेडनेकर ने अपनी पहली बॉलीवुड फिल्म दम लगा के हईशा में एक ओवर वेट औरत का रोल निभाया था, एक ऐसा रोल जो कई एक्ट्रेस करने से मना कर दे। उन्होंने पहली फिल्म में अपनी शानदार परफॉर्मेंस से सबका दिल जीता था और फिल्म के बाद उनका ट्रांसफॉर्मेशन सराहनीय था। पहली फिल्म के बाद से भूमि ने कई उम्दा परफॉर्मेंस देकर ऑडियंस को इम्प्रेस किया है। अब वह नजर आ रही है ग्राज़िया मैगजीन के कवर पेज पर।

कवर पेज शेयर करते हुए भूमि ने लिखा, एम्बिशन. एक्टिविज्म.

आइडेंटिटी. इस कवर पेज पर वह बेहद हॉट लग रही है और उन पर से नजरें हटाई नहीं जा रही है।

यश राज फिल्म्स में एक असिस्टेंट कास्टिंग डायरेक्टर से लेकर उनकी ही फिल्म में डेब्यू करना, भूमि ने आज इंडस्ट्री में अपनी अलग पहचान और जगह बना ली है। उनकी चॉइस ऑफ फिल्म्स की वजह से उन्हें हमेशा ही ऑडियंस का प्यार मिला है और क्रिटिक के बीच भी वह काफी फेमस है।

जब कोविड की दूसरी लहर ने देश को जकड़ा था, भूमि ने आगे आकर दिन रात लोगों की मदद की और इस वजह से उनके चाहने वालों के की संख्या बढ़ती गयी।

वर्कफ्रंट पर, भूमि अब बधाई दो फिल्म में नजर आएंगी जो बधाई हो का सेकंड इन्स्टालमेन्ट है।फिल्म में भूमि और राजकुमार राओ लीड रोल में नजर आएंगे।

टाइगर 3 में होंगे एक नहीं 'कई' इमरान हाशमी

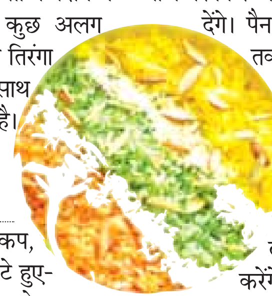
लॉकडाउन में जहां पूरी दुनिया घरों में कैद थी, इमरान हाशमी कुछ ऐसा कर रहे थे, जिसका रिजल्ट अब दिखने लगा है। 'टाइगर 3' में इमरान हाशमी विलन बनने वाले हैं। वह सलमान खान से भिड़ने वाले हैं और इसके लिए उन्होंने करीब दो साल की मेहनत के बाद ऐसी बॉडी बनाई है कि देखकर कोई भी चकरा जाएगा। इमरान हाशमी ने इंस्टाग्राम पर अपने बाइसेप्स की फोटो शेयर की है, जिसे देखकर दो पल के लिए आप भी ठहर जाएंगे। सोचने लग जाएंगे कि क्या ये वाकई इमरान हाशमी हैं! वैसे,

फिल्म को लेकर एक और जबरदस्त जानकारी सामने आई है। बताया जाता है कि 'टाइगर 3' में इमरान हाशमी के एक नहीं, बल्कि कई रूप देखने को मिलेंगे।

एक था टाइगर' और 'टाइगर जिंदा है' के बाद फेंचाइजी की नई फिल्म 'टाइगर 3' की शूटिंग शुरू हो चुकी है।

आज बनाएं तिरंगा पुलाव

ऑफिस, कॉलेज के किसी फंक्शन में नहीं जा रहे तो घर पर कुछ अलग अंदाज में सेलिब्रेट करें यह तिरंगा पुलाव। जो हेल्दी होने के साथ ही बेहद जायकेदार भी है। जानें इसके रेसिपी।



सामग्री :

बासमती राइस- 1 कप, जीरा- 1 टीस्पून, पालक कटे हुए- 1 कप, कद्दूकस गाजर- 2 टेबलस्पून, मटर- 2 टेबलस्पून, अदरक कद्दूकस की हुई- 1 टीस्पून, हरी मिर्च कटी हुई- 1/2 टीस्पून, घी- 2 टेबलस्पून, दालचीनी- 1, लौंग- 4, बड़ी इलायची- 7-8 , लाल मिर्च पाउडर- 1/2 टीस्पून, हल्दी पाउडर- 1/2 टीस्पून, गार्निशिंग के लिए गाजर के लच्छे, नमक स्वादानुसार

विधि :

दालचीनी, इलायची और लौंग को मिक्सी में पीस लें। पैन में दो कप पानी डालकर उबाल लेंगे। अब इसमें चावल और मसाले डाल देंगे। 1 मिनट तक तेज आंच पर फिर आंच को एकदम धीमा कर देंगे। पैन को ढ़ककर 15 मिनट तक रखेंगे। तब तक पालक के पत्तों को धोकर, काटकर उसकी प्यूरी तैयार कर लेंगे। पके हुए चावल को तीन बराबार भागों में बांट लेंगे। नॉन स्टिक पैन गर्म करेंगे। उसमें जीरा डालकर तड़काएंगे। फिर इसमें अदरक, हरी मिर्च, पालक प्यूरी, मटर और नमक डालकर मिक्स करेंगे। अब इसमें चावल का एक हिस्सा मिक्स कर देंगे और किसी बर्तन में निकाल लें। अब उसी पैन में फिर से घी गर्म करेंगे। फिर उसमें जीरा, कद्दूकस किया गाजर, अदरक, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, नमक और एक हिस्सा चावल मिक्स करेंगे। अब सर्विंग प्लेट में सबसे नीचे गाजर मिक्स चावल, उसके ऊपर प्लेन व्हाइट राइस और सबसे ऊपर पालक-मटर राइस बिछा देंगे। ऊपर से गाजर के लच्छे डालकर सर्व करेंगे।

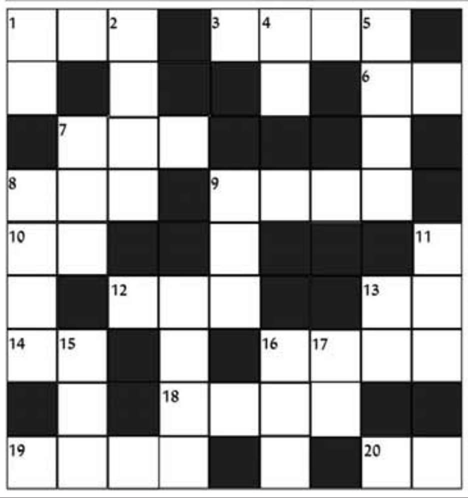
शब्द सामर्थ्य- 171

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 क्रमांक170 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- 171

	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 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.170 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