संपादकीय

दमकते दिव्यांग

टोक्यो में चल रहे पैरालंपिक में भारतीय खिलाड़ियों की स्वर्णिम सफलता निस्संदेह प्रेरणादायक है। इस मायने में भी कि कुदरत व हालात के दंश झेलते हुए उनका मनोबल कितना ऊंचा था कि उन्होंने मानव जीवन की सर्वोत्कृष्ट अभिव्यक्ति खेल में कितनी कामयाबी हासिल की। सामान्य ओलंपिक खेलों में भी कभी ऐसा नहीं हुआ कि एक ही दिन में पांच पदक हमें हासिल हुए हैं। सबसे महत्वपूर्ण यह कि इसमें दो स्वर्ण पदक भी शामिल हैं। सचमुच पैरालंपिक में हमारे खिलाड़ियों ने नया इतिहास लिखा है। उनका प्रदर्शन हर सामान्य व्यक्ति के लिये भी प्रेरणा की मिसाल है कि जज्बा हो तो जीवन में कुछ भी हासिल किया जा सकता है। अंतर्राष्ट्रीय स्पर्धाओं में भी शिखर की ऊंचाई हासिल की जा सकती है। दरअसल, ये खिलाड़ी दो मोर्चों पर संघर्ष कर रहे थे। एक तो अपने शरीर व सिस्टम की अपूर्णता के विरुद्ध और दूसरे दुनिया के अपने जैसे लोगों के साथ खेल स्पर्धा में। दरअसल, हम आज भी उस स्तर तक नहीं पहुंचे हैं जहां दिव्यांगों को समाज सहजता से स्वीकार करता है। उन्हें समाज के तानों से लेकर अपनों का तिरस्कार भी झेलना पड़ता है। उन्हें तरह-तरह के नकारात्मक संबोधन से पुकारा जाता है। प्रधानमंत्री मोदी ने दिव्यांग शब्द देकर उन्हें जरूर गरिमा का संबोधन दिया है। वैसे देश में दिव्यांगों के जीवन के अनुकूल परिस्थितियां विकसित नहीं की जा सकी हैं। खेल के लिये अनुकूल हालात तो दूर की बात है। निश्चय ही ये खिलाड़ी इस मुकाम तक पहुंचे हैं तो इसमें उनके परिवार का त्याग व तपस्या भी शामिल है। ऐसे स्वर्णिम क्षणों में देश के प्रधानमंत्री का फोन पर इन खिलाड़ियों का मनोबल बढ़ाना इन प्रतिभाओं को जीवन का अविस्मरणीय अहसास दे जाता है। जो उन जैसे तमाम खिलाड़ियों को भी एक प्रेरणा देगा कि वे जीवन में कुछ ऐसा कर सकते हैं कि जिस पर देश का प्रधानमंत्री भी गर्व कर सकता है।

यह अच्छी बात है कि देश की मुख्यधारा के मीडिया ने इन खिलाड़ियों के उत्साहवर्धन में कोई कोर-कसर नहीं छोड़ी। निस्संदेह, इस मुश्किल हालात में इन खिलाड़ियों की उपलब्धियां स्तुति योग्य हैं। हम न भूलें कि देश-दुनिया पिछले डेढ़ साल से कोरोना संकट से जूझ रही है। इन खिलाड़ियों को मुश्किल हालात में इस मुकाम तक पहुंचने के लिये अभ्यास करना पड़ा है। उन्नीस वर्षीय अवनि पहली महिला हैं, जिसने पैरालंपिक की इस स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीता। वहीं हरियाणा के लाल सुमित अंतिल ने भी भाला फेंक स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीतकर नया इतिहास रच दिया। अपना रिकॉर्ड भी तोड़ा और विश्व रिकॉर्ड भी। पहले ओलंपिक में हरियाणा के नीरज चोपड़ा ने स्वर्ण पदक जीता था, अब सुमित की उपलब्धियों पर पूरे देश को गर्व है। ऐसा लग रहा कि हरियाणा भाले से सोने पर निशाना लगाने वालों की खान बनता जा रहा है। शायद किसी ओलंपिक में यह पहली बार होगा कि भाला फेंक में स्वर्ण, रजत व कांस्य पदक भारत के ही खिलाड़ियों ने जीते हों। पुरस्कार वितरण समारोह में इस तरह तिरंगा लहराया जाना हर भारतीय के लिये गौरव का क्षण है। इससे पहले भाविना पटेल ने टेबल टेनिस स्पर्धा में रजत पदक जीतकर भारतीय विजय अभियान की शुरुआत की थी। पैरालंपिक में भाला फेंक स्पर्धा में रजत हासिल करने वाले देवेंद्र झाझारिया का योगदान भी अविस्मरणीय है। वे अपने रिकॉर्ड में सुधार के बावजूद स्वर्ण हासिल न कर पाये। गर्व की बात है कि वे वर्ष 2004 और 2016 के पैरालंपिक स्पर्धाओं में भारत के लिये भाला फेंक में स्वर्ण लेकर आये थे। उन्होंने भारतीय पैरालंपिक खिलाड़ियों में सोना जीतने की भूख भी जगायी है। बड़ी बात है कि दो दशक तक कोई खिलाड़ी लगातार पैरालंपिक में सोना-चांदी जीतता रहे। इसके अलावा हरियाणा के ही एक लाल योगेश कथूनिया के डिस्कस थ्रो में रजत पदक, ऊंची कूद में रजत पदक जीतने वाले हिमाचल के निषाद कुमार व भाला फेंक में कांस्य जीतने वाले दिल्ली के सुंदर सिंह गुर्जर के योगदान की भी प्रशंसा की जानी चाहिए। मंगलवार को हाई जंप में मरियप्पन थंगावेलू ने रजत, शरद कुमार ने कांस्य तथा 10 मीटर एयर पिस्टल में सिंहराज अधाना ने कांस्य जीत कर पहली बार पदकों को दहाई के अंक तक पहुंचाया है।

अब किसान भी अमेजन पर खरीद सकेंगे बीज खाद

नई दिल्ली। ऑनलाइन मार्केटप्लेस अमेजन इंडिया ने आज अपने प्लेटफॉर्म पर किसान (फार्मर) स्टोर को लॉन्च किया जहां देश भर के किसानों को उनके दरवाजे पर डिलीवरी की सुविधा के साथ, किफायती कीमतों पर बीज, कृषि उपकरण और एक्सेसरीज़, प्लांट प्रोटेक्शन, न्यूट्रिशन आदि जैसी कृषि से जुड़ी वस्तुएं उपलब्ध होंगी।

अमेजन का यह प्रयास भारत सरकार द्वारा किसानों को सशक्त बनाने के लिए की जा रही कोशिशों और कृषि क्षेत्र में बदलाव के लिए तकनीक का लाभ उठाने के दृष्टिकोण का हिस्सा है। कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री नरेंद्र सिंह तोमर ने इस स्टोर का शुभारंभ किया। इस लॉन्च के साथ, देश भर के किसानों को उनके दरवाजे पर डिलीवरी की सुविधा के साथ, किफायती कीमतों पर बीज, कृषि उपकरण और एक्सेसरीज़, प्लांट प्रोटेक्शन, न्यूट्रिशन आदि जैसी कृषि से जुड़ी वस्तुएं आसानी से उपलब्ध होंगी।

किसान हिंदी, तेलुगु, कन्नड़, तमिल और मलयालम सहित पांच भारतीय भाषाओं में से किसी में अमेजनडॉटइन पर खरीदारी कर सकते हैं। किसान देश भर में मौजूद 50,000 से अधिक अमेजन ईजी स्टोर्स पर भी जा सकते हैं और असिस्टेड शॉपिंग की सुविधा का लाभ उठा सकते हैं। अमेजन ईजी स्टोर के मालिक किसानों को प्रोडक्ट खोजने, उनके पसंद के उत्पाद की पहचान करने, उनका अमेजन अकाउंट बनाने, ऑर्डर देने और खरीदारी में मदद करेंगे।

किसान 20 से अधिक ब्रांडों के हजारों कृषि उत्पादों में से अपना पसंदीदा प्रोडक्ट चुन सकते हैं। ये प्रोडक्ट देश भर में मौजूद सैकड़ों छोटे और मध्यम कारोबारियों द्वारा पेश किए जाते हैं। किसान विभिन्न डिजिटल माध्यमों जैसे नेट बैंकिंग, यूपीआई, अमेजन पे और डेबिट एवं क्रेडिट कार्ड के साथ ही भुगतान विकल्प के रूप में कैश ऑन डिलीवरी का विकल्प भी चुन सकते हैं।

नेस्ले हेल्दी किड्स कार्यक्रम लद्दाख में

नई दिल्ली। नेस्ले हेल्दी किड्स कार्यक्रम किशोरों के संपूर्ण विकास में योगदान देता है तथा समुदायों तथा स्कूलों में सेहतमंद जीवनशैली को प्रोत्साहित करता है। यह उन्हें ज्ञान प्रदान करता है, जिससे उनके जीवन में सकारात्मक प्रभाव उत्पन्न होता है। यह कार्यक्रम लद्दाख में 650 किशोरों के जीवन को लाभान्वित करेगा। नेस्ले इंडिया में डायरेक्टर-कॉर्पोरेट अफेयर्स संजय खजूरिया ने आज यहां जारी बयान में कहा, ''हमारा हेल्दी किड्स कार्यक्रम एक दशक पहले शुरू हुआ और हम अपने यूनिवर्सिटी पार्टनर्स एवं एनजीओ पार्टनर के साथ हर साल विस्तृत कर रहे हैं। हमें उम्मीद है कि इस अभियान द्वारा हम सेहतमंद एवं चुस्त जीवनशैली को प्रोत्साहित कर ज्यादा जिंदगियों को लाभान्वित करेंगे।''

मैजिक बस फाउंडेशन के वैश्विक सीईओ जयंत रस्तोगी ने कहा, ''मैजिक बस में हम सेहतमंद जीवनशैली के लिए नेस्ले इंडिया की प्रतिबद्धता से प्रेरित हैं। हमें नेस्ले हेल्दी किड्स कार्यक्रम के साथ गठबंधन करने पर गर्व है और हम उम्मीद करते हैं कि हम युवाओं के जीवन को लाभान्वित कर एक सकारात्मक बदलाव लेकर आएंगे।'' नेस्ले हेल्दी किड्स कार्यक्रम 23 राज्यों/केंद्रशासित प्रदेशों के 397,000 किशोरों तक पहुंच चुका है और उन्हें पोषण, स्वास्थ्य, सेहत तथा चुस्त जीवन की शिक्षा प्रदान कर चुका है।

ग्रीन एनर्जी में वर्ल्ड लीडर बनेगा भारत : मुकेश अंबानी

नई दिल्ली। रिलायंस इंडस्ट्रीज के अध्यक्ष मुकेश अंबानी ने कहा है कि जलवायु के मोर्चे पर भारत और दुनिया कठिन दौर से गुजर रही है। ग्लोबल वार्मिंग के खतरे सामने हैं ऐसे में हमारे पास केवल एक ही विकल्प है और वो है ग्रीन, साफ और नवीकरणीय एनर्जी को तेजी से अपनाना। इस आपदा को अवसर में बदल कर, भारत को ग्रीन एनर्जी का वर्ल्ड लीडर बनना होगा।

प्रधानमंत्री मोदी के 'ग्रीन हाइड्रोजन मिशन' का जिक्र करते हुए श्री अंबानी ने अंतर्राष्ट्रीय जलवायु शिखर सम्मेलन को वर्चुअली सम्बोधित करते हुए कहा कि यह दोहरी रणनीति है इसमें एक तरफ भारत कच्चे तेल पर भारत की निर्भरता कम होगी, दूसरी तरफ भारत वैश्विक प्रयासों की अगुवाई करके विश्व लीडर बनेगा। भारत के 75वें स्वतंत्रता दिवस यानी 'आजादी का अमृत महोत्सव' पर मिशन की शुरूआत कर प्रधानमंत्री ने देश और दुनिया को ग्रीन एनर्जी अपनाने का संदेश दिया है। देश ने प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में 100 गीगावाट अक्षय ऊर्जा का मुकाम हासिल कर लिया है।

दुबई एक्सपो में भारत का स्थायी पवैलियन, राम मंदिर का भी होगा प्रदर्शन

नई दिल्ली। छह महीने तक चलने वाले दुनिया भर के लिए प्रमुख प्रदर्शनी स्थल दुबई एक्सो 2020 में इस वर्ष भारत भी भागीदारी कर रहा है और इसमें राम मंदिर, वाराणसी के घाटो के साथ ही योगा का भी प्रदर्शन होगा। वाणिज्य सचिव बी वी आर सुब्रह्मण्यम ने आज यहां संवाददाता सम्मेलन में यह घोषणा करते हुये कहा कि एक अक्टूबर 2021 से लेकर 31 मार्च 2022 तक चलने वाले दुबई एक्सपो के लिए भारत का स्थायी पवैलियन बनकर तैयार हो गया है। यह चार मंजिला भवन है और इसके आगे ओपन थियेटर भी है। वाणिज्य एवं उद्योग संगठन फिक्की के सहयोग वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय इसमें भाग ले रहा है।

उन्होंने कहा कि कोरोना काल में सार्वजनिक क्षेत्र की कंपनी एनबीसीसी ने इस पवैलियन का तैयार किया है और इस भवन के रखरखाव की जिम्मेदारी भी एबीसीसी की है।

उन्होंने कहा कि 26 सप्ताह तक चलने वाले इस एक्सपो में देश की कंपनियों के साथ ही 30 सरकारी विभाग भी भाग ले रहे हैं। इसके अतिरिक्त राज्य भी भाग ले रहे हैं और दुनिया भर के निवेशकों एवं पर्यटकों को आकर्षित करने की कोशिश करेंगे और अपने स्तर पर निवेश को लेकर करार करेंगे। इस वर्ष एक्सपो में दुनिया भर के 192 देश भाग ले रहे हैं जबकि पांच वर्ष में एक बार लगने वाले इस एक्सपो में पिछली बार 140 देशों ने भाग लिया था। इसमें इस वर्ष ढाई करोड़ लोगों के आने का अनुमान है।

उन्होंने कहा कि देश के सभी राज्यों को समय दिया गया है। गुजरात, कर्नाटक और तेलंगाना जहां निवेश आकर्षित करने के लिए भाग लेने जा रहा है वहीं लद्दाख पर्यटक आकर्षित करने के लिए शिरक्त कर रहा है। इसमें कई राज्यों के मुख्यमंत्रियों के भाग लेने की उम्मीद है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के इसमें भाग लेने के बारे में पूछे जाने पर उन्होंने कहा कि अभी इस संबंध में कुछ भी कहना सही नहीं होगा। वैसे दुबई के साथ भारत का रिश्ता बहुत अच्छा है और प्रधानमंत्री का स्वयं का संबंध में बेहतर है।

नेतृत्व परिवर्तन की अफवाहों को लेकर भाजपा राजनैतिक लाभ के प्रयास में

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ में नेतृत्व परिवर्तन की चर्चाओं की अफवाह से सबसे ज्यादा प्रमुख विपक्षी पार्टी भारतीय जनता पार्टी उत्साहित है। उन्हें लगता है, कि अगर कांग्रेस में इसी प्रकार की लड़ाई जारी रही तो इसका अच्छा फायदा भाजपा को इस प्रदेश में मिल जाएगा। हालांकि नेतृत्व परिवर्तन की अफवाह से छत्तीसगढ़ में कुछ खास होता नहीं दिख रहा है किंतु इसे लेकर भाजपा को बेवक्त का फटे में पैर डालने जैसा अवसर मिल गया है। अभी दो दिन पूर्व ही जगदलपुर बस्तर में भाजपा के चिंतन शिविर में भी इसी बात का मुद्दा छाया रहा। प्रदेश में 15 वर्षों तक सत्ता पर काबिज भाजपा सरकार को कांग्रेस ने बड़ी मात दी थी, बहुमत से कही ज्यादा सीटें जितकर कांग्रेस ने भाजपा का सुपड़ा साफ कर दिया था। भाजपा कांगेस को घेरने के लिए मुद्दे की तलाश कर रही है। अचानक उसे और कुछ नहीं एक यह मुद्दा बैठे-बैठे मिल गया। प्रदेश में नेतृत्व परिवर्तन की अफवाह ने उन्हें आगामी 2023 के चुनावों के लिए कांग्रेस में नेतृत्व को लेकर आपसी लड़ाई को जनता तक लेकर जाने का अवसर प्रदान कर दिया है।

ज्ञातव्य है कि मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने अपने ढाई साल के कार्यकाल में सर्वाधिक विकास कार्यो के लिए आदिवासी बहुल संभाग सरगुजा एवं बस्तर में सर्वाधिक राशि स्वीकृत की है।

पैरालिंपिक्स में शूटर अवनि लेखरा के निशाने से फिर छाया हिंदुस्तान, गोल्ड के बाद अब जीता ब्रॉन्ज मेडल

टोक्यो। टोक्यो पैरालिंपिक्स में भारत के लिए आज का दिन बेहद खास जा रहा है। पहले भारत के लिए सिल्वर मेडल पुरुषों के हाई जंप कैटेगरी में प्रवीण कुमार ने हासिल किया। उन्होंने 2.07 मीटर की हाई जंप के साथ ये कमाल किया। प्रवीण कुमार का ये प्रदर्शन उनके पर्सनल बेस्ट से भी शानदार था। इतनी ऊंची कूद के साथ उन्होंने नया एशियन रिकॉर्ड भी बना दिया। वहीं भारत के झोली में अब एक और मैडल आ गया है। ये मेडल उसे महिलाओं के 50 मीटर राइफल थ्री पोजिशन इवेंट में मिला। ये मेडल कांस्य पदक के तौर पर निशानेबाज अवनि लेखरा ने दिलाया है। भारत ने ये 12वां मेडल जीता है। टोक्यो पैरालिंपिक्स में अवनि के निशाने से भारत को मिला ये दूसरा मेडल है। इससे पहले वो देश को गोल्ड मेडल दिला चुकी हैं। वो पैरालिंपिक्स खेलों के इतिहास में गोल्ड मेडल जीतने वाली पहली भारतीय महिला भी हैं।19 साल की अवनि ने 4 दिन पहले 10 मीटर एयर राइफल इवेंट में गोल्ड मेडल जीता था और अब उन्होंने अपने राइफल से देश के लिए कांसा पक्का किया। ये टोक्यो पैरालिंपिक्स में भारत की झोली में गिरा चौथा ब्रॉन्ज मेडल है। अवनि लेखरा नीलिंग पोजीशन के बाद 149.5 अंक के साथ चौथे स्थान पर थीं। प्रोन राउंड के बाद वो सीधे छठे नंबर पर फिसल गई थीं, लेकिन फिर स्टैंडिंग पोजीशन में उन्होंने कमाल की वापसी की और मुकाबले को तीसरे नंबर पर रहते हुए खत्म किया।

आज का राशिफल

मेष : आज आप का दिन शुभ फलदायी होगा। कार्य के संदर्भ या किसी विशिष्ट कारण से यात्रा के योग हैं। लेखनकार्य के लिए अच्छा दिन है।

वृषभ : समझौता करने की वृत्ति रखोगे तो किसी से संघर्ष नहीं होगा। प्रवास का आयोजन टाल दीजिएगा। लेखक, कलाकार एवं सलाहकारों के लिए दिन बहुत अनुकूल है।

मिथुन : स्वादिष्ट व उत्तम भोजन, सुंदर वस्त्रालंकार एवं सज्जा तथा मित्रों एवं परिवारजनों के साथ से आज का दिन मानसिक दृष्टि से अत्यंत आनंददायी होगा।

कर्क : संबंधीजनों से मनमुटाव के प्रसंग हो सकते हैं। पारिवारिक कार्यों के पीछे व्यय हो सकता है। वाणी पर संयम रखिएगा।

सिंह : मित्रों व स्त्री मित्रों से लाभ होने की संभावना है। अनिर्णायक। के कारण हाथ आया अवसर जा सकता है, जिस कारण महत्वपूर्ण निर्णयों को टालने की सलाह है।

कन्या : आज का दिन शुभ फलदायी है। नए कार्य के आयोजन संपन्न होंगे। व्यापारीवर्ग एवं नौकरीपेशा लोगों के लिए भी समय बहुत अच्छा है। पिता से लाभ होने की संभावना है।

तुला : नौकरी व व्यापार में सहकर्मियों से पूर्ण सहयोग नहीं मिलेगा। लंबी यात्रा व किसी धार्मिक स्थल पर जाने का आयोजन हो सकता है।

वृश्चिक : नए कार्यों में असफलता प्राप्त होने के योग हैं, इसलिए कोई नया काम प्रारंभ न कीजिएगा। क्रोध पर संयम रखिएगा।

धनु : मनोरंजन के प्रसंग से आपका मन प्रफुल्लित रहेगा। विपरीत लिंगीय व्यक्ति यों के सहवास से आपको आनंद मिलेगा। लेखनकार्य के लिए दिन बहुत अनुकूल है।

मकर : व्यावसाय में आप अपने आयोजन के अनुसार कार्य कर सकेंगे। धन की लेनदेन में भी सफलता मिलेगी।

कुंभ: आप के वाणी तथा विचारो में शीघ्र परिवर्तन होगा। बौद्धिक चर्चा में आप जुडेंगे। लेखनकार्य तथा सर्जनात्मक प्रवृत्तियों से आनंद मिलेगा।

मीन: आज आप में उत्साह तथा स्फूर्ति की कमी दिखाई देगी। परिवारजनों के साथ विवाद में न उतरने की सलाह है।

यामिनी फिल्म्स ने 'म्यूजिक स्कूल' की घोषणा की, शरमन जोशी और श्रिया सरन आए साथ

यामिनी फिल्म्स ने म्यूजिकल स्कूल की घोषणा की. इलैयाराजा द्वारा संगीतबद्ध किए गए इस म्यूजिकल को ब्रॉडवे के कोरियोग्राफर एडम मरी कोरियोग्राफ करेंगे. पापा राव बियाला द्वारा लिखित और निर्देशित, इस म्यूजिकल में शरमन जोशी, श्रिया सरन, सुहासिनी मुले, बेंजामिन गिलानी, प्रकाश राज, तेलुगु कॉमेडियन ब्रह्मानंदम, विनय वर्मा, ग्रेसी गोस्वामी और ओजू बरुआ नजर आएंगे.

फिल्म जोधा अकबर में अपने काम के लिए मशहूर सिनेमैटोग्राफर किरण देवहंस पापा राव बियाला के निर्देशन में बनने वाली इस फिल्म में शामिल हैं. इस म्यूजिकल का मुहूर्त 15 अक्टूबर को किया जाएगा.

12 गानों की ये लड़ी हमारी उस अकल्पनीय शिक्षा प्रणाली के दबाव के बारे में है जिसमें बच्चों को समीकरण रटवा कर उन्हें केवल डॉक्टर और इंजिनियर बनने का लक्ष्य सौंपा जाता है और इसमें खेल और कला के लिए पर्याप्त समय तक नहीं दिया जाता. हैदराबाद में स्थापित यह हास्य संगीत यात्रा निश्चित रूप से उन लोगों को पसंद आएगी जो प्यार करने, सपने देखने, हंसने और गाने की इच्छा रखते हैं. यह अपने खूबसूरत खुले आसमान और विशाल समुद्र तटों के साथ गोवा के भावों का भी जश्न मनाएगा.

जल्दी ही बॉलीवुड में बड़ी बड़ी एक्ट्रेस को टक्कर देगी टुनिशा शर्मा

बॉलीवुड फिल्मो में कई एक्टर्स और कई चाइल्ड एक्ट्रेस भी काम करती है ऐसे ही एक चाइल्ड एक्ट्रेस है जो इन दिनों काफी चर्चा में है। विद्या बालन की फिल्म कहानी 2 में विद्या बालन की बेटी का रोल करने वाली टुनिशा शर्मा इन दिनों काफी हॉट और अदाओ से सोशल मिडिया पर छा रही है। बच्ची का रोल करने वाली टुनिशा शर्मा अब बच्ची नहीं है बल्कि बड़ी होकर सबके दिलो में आग लगा रही है। मात्र 16 साल की उम्र में टुनिशा शर्मा एक दो फिल्मो में काम कर चुकी है और अभी से सोशल मिडिया पर काफी एक्टिव रहती है। टीवी सीरियल में भी काफी अच्छा नाम कमा चुकी टुनिशा शर्मा जल्दी ही बॉलीवुड में बड़ी बड़ी एक्ट्रेस को टक्कर देगी।

बची हुई पालक पनीर की सब्जी से बनाएं पुलाव

घर में पालक पनीर की सब्जी बच गई है, तो उससे आप स्वादिष्ट पालक पनीर पुलाव बनाकर देखें। इस पुलाव को रायते के साथ गर्मागर्म परोंसे।

सामग्री :

बचा पालक पनीर, 2 कप उबला हुआ चावल, 1 टेबलस्पून घी, 1 तेजपत्ता, जरा-सा जीरा, साबुत 4-5 काली मिर्च, 2 हरी इलायची, 2 बारीक कटी हरी मिर्च, नमक और काली मिर्च पाउडर, स्वादानुसार, 1 नींबू का रस

विधि :

सबसे पहले कड़ाही में घी डालें।

इसमें तेजपत्ता, जीरा, काली मिर्च, हरी इलायची और हरी मिर्च डालकर भूनें।

अब इसमें पालक पनीर डालें। फिर उबले हुए चावल ऐड करें।

इसे अच्छी तरह मिलाएं। ऊपर से नमक व काली मिर्च पाउडर डालें। ध्यान दें कि पालक पनीर में पहले से नमक है तो नमक ध्यान से डालें, जिससे ज्यादा न हो जाए। इसे थोड़ी देर ढकें। लगभग दो मिनट बाद फिर खोलकर देखें और इस पुलाव को हल्के हाथों से चलाएं।

अब इस पर नींबू का रस डालकर मिलाएं।

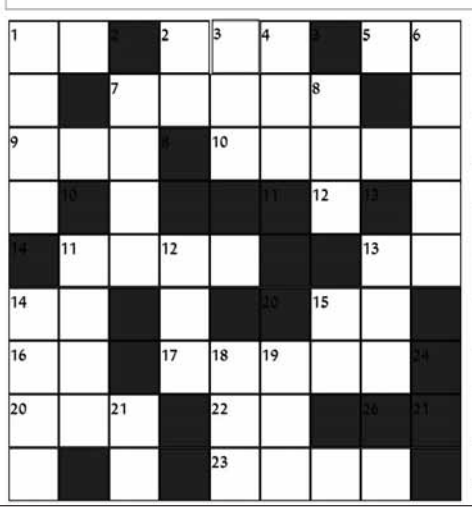
इस पुलाव को बोल में निकालें। ऊपर से एक्स्ट्रा देसी घी डालें। गर्मा गर्म पालक पनीर पुलाव को प्याज के लच्छे और ठंडे रायते के साथ सर्व करें।

टिप्स- इस पुलाव में बारीक कटा धनिया और पुदीना डालें। लगभग एक कप की मात्रा में दोनों तरह के पत्तों को डालें, इससे पुलाव का टेस्ट दोगुना हो जाएगा।

शब्द सामर्थ्य- 190

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 189 का हल

ग	ल	त	ज्ञ	■	■	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- 190

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

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 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 189 का हल

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