दैनिक
न्याय साक्षी

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

रायगढ़, बुधवार 29 सितंबर 2021

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

एडीपी ने क्षेत्रीय असमानता को कैसे दूर किया

दुर्गम पहाड़ी इलाके में स्थित नागालैंड का किफिर भारत के सबसे दूरस्थ जिलों में से एक है। जिले के अधिकतर लोग कृषि और इससे जुड़े काम करते हैं। उन्हें खोलर या राजमा की खेती करना अधिक पंसद है। स्थानीय लोगों की आजीविका बढ़ाने के लिए खोलर की खेती की संभावना को देखते हुए 2019 में आकांक्षी जिला कार्यक्रम के माध्यम से इसकी पैकेजिंग सुविधा स्थापित की गई थी। यह सुविधा किसानों के बीच बड़ी तेजी से लोकप्रिय हुई थी। तब से, बड़े पैमाने पर खोलर की खेती शुरू हो गई है और किफिर के राजमा अब पूरे देश में जनजातीय कार्य मंत्रालय के पोर्टल TribesIndia.com पर बेचे जा रहे हैं। इसी तरह की सफलता की दास्तान 112 जिलों में भी हैं, जो 2018 में प्रधानमंत्री द्वारा शुरू किए गए आकांक्षी जिला कार्यक्रम (एडीपी) का हिस्सा हैं। शुरुआत से ही एडीपी ने भारत के कुछ सबसे पिछड़े और दूरदराज के जिलों में विकास को बढ़ावा देने की दिशा में लगातार काम किया है। इस वर्ष के शुरु में यूएनडीपी ने इस कार्यक्रम की सराहना करते हुए स्थानीय क्षेत्र के विकास का अत्यंत सफल मॉडल बताया और कहा कि इसे ऐसे अन्य देशों में भी अपनाया जाना चाहिए, जहां अनेक कारणों से विकास में क्षेत्रीय असमानताएं रहती हैं। वर्ष 2020 में प्रतिस्पर्धात्मकता संस्थान ने भी भारत के सबसे कम विकसित क्षेत्रों के इस कार्यक्रम के दूरगामी प्रभाव को सराहा था। कार्यक्रम की शुरूआत से ही सकारात्मक सामाजिक और आर्थिक प्रभाव के साथ ही स्वास्थ्य, पोषण, शिक्षा और बुनियादी ढांचे के क्षेत्र में महत्वपूर्ण सुधार देखा गया है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के राउंड 5 के चरण 1 के अनुसार प्रसवपूर्व देखभाल, संस्थागत प्रसव, बाल टीकाकरण, परिवार नियोजन की विधियों का उपयोग जैसे महत्वपूर्ण स्वास्थ्य देखभाल क्षेत्रों में आकांक्षी जिलों में अपेक्षाकृत तेजी से सुधार हुआ है। इसी तरह से इन जिलों में बुनियादी ढांचागत सुविधाएं, बिजली, स्वच्छ ईंधन और स्वच्छता के लक्ष्य भी अपेक्षाकृत तेजी से हासिल किए गए हैं। इस कार्यक्रम से पांच क्षेत्रोंः स्वास्थ्य और पोषण, शिक्षा, कृषि और जल संसाधन, बुनियादी ढांचा, वित्तीय समावेशन और कौशल विकास के 49 प्रमुख निष्पादन संकेतकों (केपीआई) पर जिलों के प्रदर्शन को ट्रैक कर और रैंक देकर इन उपलब्धियों को हासिल किया गया है ।

एडीपी का ध्यान इन जिलों के शासन में सुधार पर केंद्रीत होने से न केवल सरकारी सेवाएं प्रदान करने में सुधार हुआ है, बल्कि स्वयं इन जिलों द्वारा ऊर्जावान और अभिनव प्रयास भी किए गए। एडीपी तैयार करने में दो महत्वपूर्ण वास्तविकताओं को ध्यान में रखा गया है। पहला, निधि की कमी ही पिछड़ेपन का एकमात्र या प्रमुख कारण नहीं है क्योंकि खराब शासन के कारण मौजूदा योजनाओं (केंद्र और राज्य दोनों की) के तहत उपलब्ध कोष का बेहतर तरीके से उपयोग नहीं किया जाता है। दूसरा, लंबे समय से इन जिलों की उपेक्षा किए जाने के कारण जिला अधिकारियों में उत्साह कम हो गया है। असल में इन जिलों की क्षमता को उजागर करने में आंकड़ो पर आधारित शासन से इस मानसिकता को समाप्त करना महत्वपूर्ण है। कार्यान्वयन के तीन वर्ष में ही कार्यक्रम के जरिए संमिलन (केंद्र और राज्य की योजनाओं के बीच), सहयोग (केंद्र, राज्य, जिला और विकास साझेदारों के बीच) और प्रतिस्पर्धा (जिलों के बीच) के अपने मूल सिद्धांतों के माध्यम से कई क्षेत्रों में पर्याप्त सुधार लाने के लिए उचित संस्थागत ढांचा उपलब्ध कराया गया है। एडीपी के माध्यम से सरकार न केवल सुव्यवस्थित समन्वय के लिए प्रौद्योगिकी का उपयोग कर रही है, बल्कि लक्ष्य हासिल करने के लिए उचित प्रयास भी कर रही है। नीति आयोग द्वारा विकसित एडीपी का चैम्पियंस ऑफ चेंज प्लेटफॉर्म का स्वसेवा विश्लेषण उपकरण जिला प्रशासन के लिए मददगार है। इससे उन्हें आंकड़ों का विश्लेषण करने और स्थानीय क्षेत्र की लक्षित योजनाएं तैयार करने में सहायता मिलती है।

-अमिताभ कांत

एटीसीएस को अमेरिका की सबसे तेजी से बढ़ती निजी कंपनियों में स्थान मिला

जयपुर। आईएनसी 5000 सूची में एडवांस्ड टेक्नोलॉजी कंसल्टिंग सर्विस को शामिल किया है। आईएनसी 5000 सूची अमेरिका की सबसे तेजी से बढ़ती निजी कंपनियों की सबसे प्रतिष्ठित रैंकिंग है। यह सूची अमेरिकी अर्थव्यवस्था के सबसे डायनेमिक सेगमेंट यानी स्वतंत्र छोटे कारोबारों के भीतर सबसे सफल कंपनियों का प्रतिनिधित्व करती है। आईएनसी 5000 सूची में सम्मान के रूप में अपना पहला राष्ट्रीय प्रदर्शन हासिल करने वाली कुछ कंपनियों में इन्टुइट, ज़ैपोस, अंडर आर्मर, माइक्रोसॉफ्ट, पेटागोनिया जैसे कुछ अन्य प्रसिद्ध

नाम भी हैं।

एडवांस्ड टेक्नोलॉजी कंसल्टिंग सर्विस के फाउंडर और सीईओ मनीष कृष्णन ने कहा, ''डिजिटल अर्थव्यवस्था के उदय ने एटीसीएस को यह अवसर दिया है कि वह वैश्विक महामारी की स्थिति में भी विभिन्न व्यवसायों के डिजिटल परिवर्तन की स्थिति में नेतृत्व का दायित्व संभाल सके। हमारी कंपनी खास तौर पर ऐसे उत्साही लोगों की टीम है, जो टैक्नोलॉजी से संचालित होने वाले इनोवेशन पर फोकस करते हैं। हमारे ग्राहक हमारे रणनीतिक प्रयासों और रचनात्मक विचारों पर भरोसा करते हैं। हम उनके भरोसे के लिए आभारी हैं, क्योंकि इसी भरोसे की वजह से एटीसीएस सफलता की राह पर आगे बढ़ने में कामयाब रही है।''

एटीसीएस एक टेक्नोलॉजी कंसल्टिंग फर्म है, जो एंटरप्राइज आईटी, डिजिटल ट्रांसफॉर्मेशन, डेटा एनालिटिक्स और मार्केटिंग इनसाइट्स के क्षेत्र में सेवाएं प्रदान करती है। कंपनी वैश्विक तौर पर पांच देशों में दस कार्यालयों के माध्यम से कार्य संचालन करती है। भारत में जयपुर, मुंबई और बेंगलुरू में एटीसीएस के कार्यालय हैं। एटीसीएस स्थानीय विशेषज्ञता के साथ निर्बाध गति से विकास प्रदान करता है। कंपनी क्लाइंट की अपेक्षाओं को शीघ्रता से और प्रभावी ढंग से पूरा करती है और उम्मीद से अधिक गुणवत्ता प्रदान करती है। एटीसीएस सेवा वितरण स्थान के भीतर कुछ नया करने की क्षमता के आधार पर आगे बढ़ रही है।

इस बार एटीसीएस 5000 सूची में आने वाली कंपनियों के लिए यह स्थान हासिल करना बहुत मुश्किल रहा है। एक तो बाजार में प्रतिस्पर्धा का माहौल बढ़ गया है और दूसरे, पिछले साल की असामान्य चुनौतियों के कारण भी यह राह बहुत कठिन हो गई थी। 5,000 में से, औसत औसत तीन साल की विकास दर 543 प्रतिशत तक बढ़ गई, और औसत राजस्व 11.1 मिलियन डॉलर तक पहुंच गया। इन कंपनियों ने मिलकर पिछले तीन वर्षों में 610,000 से अधिक नौकरियां जोड़ीं।

दिग्गज खिलाड़ी को आया हार्ट अटैक, अस्पताल में भर्ती

इस्लामाबाद। पाकिस्तान के दिग्गज खिलाड़ी और पूर्व कप्तान इंजमाम उल हक को हार्ट अटैक आया है। इंजमाम उल हक को अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जिसके बाद उनकी एनजीओप्लास्टी की गई। रिपोर्ट्स के मुताबिक, इंजमाम उल हक की हालत अभी स्थिर है और डॉक्टर्स उनपर पूरी निगरानी रखे हुए हैं। इंजमाम को पिछले तीन दिनों से सीने में दर्द हो रहा था, जिसके बाद टेस्ट करवाया गया। टेस्ट में ही इस बात का खुलासा हुआ कि उन्हें हार्ट अटैक आया था। इसी के बाद इंजमाम उल हक की सर्जरी की गई। पाकिस्तान के कई क्रिकेटर्स ने इंजमाम उल हक को लेकर ट्वीट किया है और उनके जल्द ठीक होने की कामना की है।

51 साल के इंजमाम उल हक की गिनती पाकिस्तान के ऑल टाइम ग्रेट प्लेयर्स में होती है। इंजमाम के नाम वनडे क्रिकेट में पाकिस्तान के खिलाफ सबसे ज्यादा रन बनाने का रिकॉर्ड है। इंजमाम उल हक ने कुल 375 वनडे मैच में पाकिस्तान के लिए 11701 रन बनाए हैं।

जबकि टेस्ट मैच में भी इंजमाम उल हक का रिकॉर्ड शानदार रहा और 119 मैच में करीब नौ हज़ार रन बनाए हैं।

सिर्फ एक महीने में 900 करोड़ रुपए की कमाई, राकेश झुनझुनवाला को टाईटन के शेयरों ने किया मालामाल

नई दिल्ली। भारतीय शेयर बाजार में बिग बुल के नाम से मशहूर राकेश झुनझुनवाला ने टाटा की दो कंपनी- टाटा मोटर्स और टाइटन के स्टॉक से 900 करोड़ रुपए कमाए हैं। राकेश झुनझुनवाला ने ये कमाई सिर्फ एक महीने के भीतर की है।

शेयर के भाव में कितना इजाफा : आपको बता दें कि पिछले एक महीने में टाटा मोटर्स के शेयर की कीमत करीब 13 फीसदी बढ़ी है जबकि टाइटन कंपनी के शेयर इस अवधि में 11.40 फीसदी बढ़े। इस तेजी की वजह से ही राकेश झुनझुनवाला की कुल संपत्ति इस महीने करीब 900 करोड़ रुपए बढ़ गई है।

कितने शेयर हैं झुनझुनवाला के पास : अप्रैल से जून 2021 तिमाही के दौरान राकेश झुनझुनावाला के पास टाटा मोटर्स के 3,77,50,000 शेयर हैं। सिर्फ सितंबर महीने में टाटा मोटर्स के शेयर को देखें तो एनएसई पर इसका भाव 287.30 रुपए से बढ़कर 331 रुपए प्रति स्टॉक है। यानी प्रति शेयर 43.70 फीसदी की शुद्ध वृद्धि हुई है। इस हिसाब से राकेश झुनझुनवाला ने सितंबर 2021 में अपनी टाटा मोटर्स की शेयर होल्डिंग से करीब 165 करोड़ रुपए कमाए।

इसी तरह, अप्रैल से जून 2021 की तिमाही में झुनझुनवाला के पास टाइटन कंपनी के 3,30,10,395 शेयर हैं। वहीं, उनकी पत्नी रेखा झुनझुनवाला के पास 96,40,575 शेयर हैं। टाइटन में राकेश झुनझुनवाला और उनकी पत्नी के कुल शेयर 4,26,50,970 हैं। अब अगर सितंबर 2021 में टाइटन के शेयर के भाव की बात करें तो ये 1921.60 प्रति शेयर से बढ़कर 2092.50 रुपए के स्तर पर पहुंच गया है। इस अवधि में शेयर के भाव में 170.90 रुपए की बढ़ोतरी हुई है। अब राकेश झुनझुनवाला की बात करें तो उन्हों इस शेयर से 728.90 करोड़ रुपए का मुनाफा हुआ है। कहने का मतलब ये है कि टाइटन और टाटा मोटर्स के शेयर से झुनझुनवाला परिवार को करीब 900 करोड़ रुपए का फायदा हुआ है।

बीसीसीआई अध्यक्ष सौरव गांगुली पर हाईकोर्ट ने लगाया जुर्माना

नई दिल्ली। बीसीसीआई अध्यक्ष सौरव गांगुली कलकत्ता हाईकोर्ट ने झटका दिया है। हाईकोर्ट ने सौरव गांगुली पर जुर्माना लगाया है। गांगुली के साथ ही बंगाल सरकार और उसके आवास निगम पर भी जुर्माना लगाया गया है। मामला गलत तरह से जमीन आवंटन का है। जिस वजह से पूर्व भारतीय कप्तान पर हाईकोर्ट ने 10 हजार रुपये का जुर्माना लगाया, जबकि बंगाल सरकार और आवास निगम पर 50-50 हजार रुपये का जुर्माना लगा है। हाईकोर्ट के कार्यवाहक सीजे राजेश बिंदल और जस्टिस अरिजित बनर्जी की बेंच ने जनहित याचिका पर सुनवाई की और कहा कि जमीन आवंटन के मामलों में निश्चित नीति होनी चाहिए ताकि सरकार ऐसे मामलों में दखल न दे सके। दरअसल गांगुली की शिक्षण संस्था को बंगाल सरकार ने कोलकाता के न्यू टाउन एरिया में नियमों के विपरीत जमीन दी थी। जनहित याचिका में बीसीसीआई अध्यक्ष और गांगुली एजुकेशन एंड वेलफेयर सोसायटी को स्कूल के लिए आवंटित 2 एकड़ जमीन पर सवाल खड़ा किया गया था।पीठ ने कहा कि देश हमेशा खिलाड़ियों के लिए खड़ा होता है। खासकर जो इंटरनेशनल स्तर पर देश का प्रतिनिधित्व करते हैं। यह सच है कि सौरव गांगुली ने क्रिकेट में देश का नाम रोशन किया है, लेकिन जब बात कानून और नियमों की आती है तो संविधान में सब समान है।

यूएई और बहरीन में मैत्री मैचों के लिए 23 सदस्यीय भारतीय महिला फुटबॉल टीम घोषित

कोलकाता । अखिल भारतीय फुटबॉल महासंघ ने यूएई और बहरीन में दो अक्टूबर से शुरू होने वाले मैत्री मैचों के लिए 23 सदस्यीय भारतीय महिला फुटबॉल टीम की घोषणा की।

टीम के मुख्य कोच थॉमस डेनरबी ने टीम का चयन किया है। वर्तमान में जमशेदपुर में मौजूद भारतीय टीम आगामी बुधवार को दिल्ली पहुंचेगी, जहां से वह संयुक्त अरब अमीरात के लिए रवाना होगी। यहां मेजबान टीम के खिलाफ दो अक्टूबर और चार अक्टूबर को ट्यूनीशिया के खिलाफ मैत्री मैच खेलने के बाद भारतीय टीम बहरीन पहुंचेगी, जहां वह बहरीन और चीनी ताइपे की टीम के खिलाफ क्रमशः 10 अक्टूबर और 13 अक्टूबर को मैत्री मैच खेलेगी।

कोच डेनरबी ने इस पर कहा, झारखंड में लगभग एक महीने के प्रशिक्षण के बाद हम संयुक्त अरब अमीरात और बहरीन में ये मैत्री मैच खेलने के लिए बेहद खुश हैं। प्रशिक्षण शिविर के दौरान लड़कियों ने कितनी प्रगति की है, इसका आकलन करने के लिए ये मैच हमारे लिए आवश्यक होंगे, क्योंकि उन्हें कुछ कठिन टीमों के खिलाफ खड़ा किया जाएगा। हम सभी इन मैचों का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं और कोरोना महामारी के बीच ऐसी कठिन परिस्थितियों के दौरान इन मैचों का प्रबंध करने के लिए अधिकारियों के आभारी हैं।

भारतीय टीम

गोलकीपर्स : अदिति चौहान, मैबम लिनथोइंगंबी देवी, श्रेया हुड्डा।

डिफेंडर्स : दलिमा छिब्बर, स्वीटी देवी, रितु रानी, आशालता देवी, रंजना चानू, मिचेल कास्तान्हा, मनीसा पन्ना, अस्तम उरांव।

मिडफील्डर्स : संगीता बसफोर, इंदुमति काथिरेसन, संजू, मार्टिना थोकचोम।

फॉरवर्ड्स : डांगमेई ग्रेस, अंजू तमांग, संध्या रंगनाथन, सौम्या गुगुलोथ, मनीषा कल्याण, सुमति कुमारी, प्यारी ज़ाक्सा, रेणु।

खराब आलोचना को मैं सकारात्मक रूप से लेती हूं: जैकलीन

अभिनेत्री जैकलीन फर्नांडीज ने भूत पुलिस के अपने सह-अभिनेता अर्जुन कपूर के साथ एक चैट सत्र के दौरान कहा कि सोशल मीडिया की कुछ आलोचनाएं उनके लिए समझ में आती हैं और वह इसे सकारात्मक रूप से लेती हैं। अर्जुन ने बक बक विद बाबा नाम से एक सोशल मीडिया चैट सत्र शुरू किया है, जिसमें अभिनेता अपने उद्योग मित्रों और परिवार से उन चीजों का पता लगाने के लिए बात करेंगे, जिनके बारे में लोग नहीं जानते है। उन्होंने जैकलीन के साथ भी बात की। जहां उन्होंने अपने पहले

क्रश, उनकी फिटनेस यात्रा और ट्रोल से निपटने के तरीके के बारे में सब कुछ बताया।

गुंडे अभिनेता ने जैकलीन से पूछा, सोशल मीडिया पर आपने अपने बारे में सबसे घटिया बात क्या पढ़ी है?जैकी जवाब दिया कि बहुत सारी घटिया चीजें हैं। ठीक है, हम सभी इसे प्राप्त करते हैं। मैंने अपने बारे में पढ़ा कि मैं कितना भयानक लगती हूं, मेरा उच्चारण कितना भयानक है और मैं हिंदी कैसे बोलती हूं, मैं कैसी दिखती हूं, इस पर खराब आलोचना होती है। पर मैं इसे सकारात्मक रूप से लेती हूं। उन्होंने आगे कहा कि फिर, मुझे लगता है कि कुछ जगह सुधार हो सकता है। कुछ आलोचना ऐसी होता है जहां आपको लगता है कि यह व्यक्ति बुरा है। लेकिन कुछ जगह ऐसा नहीं होता है। अर्जुन से अपने पहले क्रश के बारे में जैकलीन ने कहा कि मेरा एक स्कूल में क्रश था, लेकिन मैं उसका नाम नहीं ले सकती।

मेरे फिटनेस सफर ने लोगों का नजरिया बदल दिया: अर्जुन कपूर

मोटापे से जूझ रहे अभिनेता अर्जुन कपूर का कहना है कि उनकी फिटनेस यात्रा ने लोगों के उन्हें देखने का नजरिया बदल दिया है और उनके पास आने वाले फिल्म ऑफर भी बदल गए हैं। अर्जुन ने कहा, लोगों ने मेरे परिवर्तन को नोटिस किया है। मेरी फिटनेस यात्रा ने न केवल मेरे भोजन, पोषण और फिटनेस को देखने के तरीके को बदल दिया है, बल्कि लोगों के मुझे देखने के तरीके को भी बदल दिया है। मेरे पास आने वाले अवसर और प्रस्ताव भी बदल गए हैं।

भोजन और फिटनेस के क्षेत्र में कदम रखते ही अर्जुन के पास कुछ रोमांचक नई घोषणाएं होंगी।

अभिनेता ने कहा, मैंने निश्चित रूप से भोजन और पोषण के क्षेत्र में खुद को तलाशने के लिए कई बातचीत शुरू की है और मैं कुछ चीजों के लिए उत्साहित हूं जो जल्द ही पूरी हो जाएंगी। मैं आने वाले दिनों में और अधिक ठोस विवरण साझा करने की स्थिति में रहूंगा।

आज का राशिफल

मेष : शारीरिक- मानसिक स्वास्थ्य बना रहेगा। पारिवारिक सदस्यों के साथ सुंदर भोजन करने तथा आनंदपूर्वक समय व्यतीत करने का योग खड़ा होगा।

वृषभ : आज का दिन स्फूर्तिला और प्रसन्नतापूर्ण रहेगा। स्वास्थ्य अच्छा रहने से सुख और आनंद की अनुभूति होगी। सगे- संबंधियों या मित्रों की तरफ से उपहार मिलेगा।

मिथुन : आपके वाणी- व्यवहार से गलतफहमी पैदा होगी। शारीरिक कष्ट, मन को भी अस्वस्थ बनाएँगे। खर्च अधिक रहेगा।

कर्क : आकस्मिक धन प्राप्ति और बहुविधि लाभ से भरा आपका आज का दिन अत्यंत रोमांचक और आनंदप्रद बना रहेगा। आय में वृद्धि होगी।

सिंह : आफिस या घर में उत्तरदायित्वों का बोझ बढ़ेगा। जीवन में अधिक गंभीरता का अनुभव करेंगे। पिता के साथ मतभेद उत्पन्न होगा।

कन्या : शरीर में थकान, आलस और चिंता का अनुभव होगा। संतानों के साथ मतभेद या मनमुटाव होगा। उनके स्वास्थ्य की चिंता सताएगी।

तुला : स्वास्थ्य का ध्यान रखना पड़ेगा। कटु वचन या खराब व्यवहार के कारण झगड़े- विवाद होंगे। क्रोध और कामवृत्ति पर संयम आवश्यक होगा।

वृश्चिक : नौकरी- धंधा और व्यवसाय के क्षेत्र में आज आपको लाभ ही लाभ है। इसके साथ मित्रों, सगे संबंधियों और बुजुर्गों से भी लाभ प्राप्ति का संकेत है।

धनु : आर्थिक और व्यापारिक आयोजन करने के लिए आज का दिन शुभ है। कार्य सरलतापूर्वक सफल बनेगा। परोपकार की भावना आज बलवती रहेगी। आमोद-प्रमोद के लिए आपका दिन व्यतीत होगा।

मकर : आपका आज का दिन मिश्र फलदायी साबित होगा। बौद्धिक कार्यों और व्यवसाय में नई विचारधारा अमल में लाएंगे। संतानों के प्रश्नों के विषय में चिंता उदित होगी।

कुंभ : नकारात्मक विचारों से मन में हताशा जन्म लेगी। इस समय मानसिक उद्वेग और क्रोध की भावना अनुभव करेंगे। खर्च बढ़ेगा।

मीन : आपका आज का दिन सुख-शांति से व्यतीत होगा। व्यापारियों को भागीदारी के लिए उत्तम समय है। पति-पत्नी के बीच दांपत्य जीवन में निकटता का अनुभव होगा।

लाजवाब सब्जी है भिंडी का सालन

सुबह के नाश्ते में गरमा-गर्म पराठे के साथ भिंडी की सब्जी मिल जाए तो मजा ही आ जाए, लेकिन भिंडी की भुजिया तो नॉर्मली अच्छी लगती ही है लेकिन आज हम आपको भिंडी दो प्याजा की रेसिपी बताएंगे।

सामग्री :

भिंडी- आधा किलो, तेल- 6 टेबलस्पून, प्याज़- 1 कप (स्लाइस में कटा हुआ), अदरक-लहसुन का पेस्ट- 1 टीस्पून, टोमैटो प्यूरी- 2 टेबलस्पून, राई- 1/4 टीस्पून, कालीमिर्च पाउडर- 1/4 टीस्पून, सूखी और साबूत लाल मिर्च- 2-3, इमली का पल्प और लाल मिर्च पाउडर- 1-1 टीस्पून, नमक स्वादानुसार

विधि :

भिंडी को धोकर अच्छे से उसका पानी सुखा लें। इसे दो भागों में काट लें। कड़ाही में 2 टेबलस्पून तेल डालकर भिंडी को फ्राई कर लेंगे। अब पैन में तेल गरम करें। इसमें प्याज़ डालकर हल्का भून लें फिर अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर सुनहरा होने तक भूनें। थोड़ी देर बाद टोमैटो प्यूरी मिलाकर तब तक भूनें जब तक मसाला तेल न छोड़ दें। आंच से उतारकर इसे हल्का ठंडा कर मिक्सर में पीस लेंगे। अब एक दूसरे पैन में 2 टेबलस्पून तेल गरम करें। इसमें राई, साबुत लाल मिर्च से तड़का लगाएं। इमली का पल्प, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालकर 1-2 मिनट तक भूनेंगे. 1 कप पानी डालकर थोड़ी देर उबाल आने तक पकाएं। फिर इसमें तली हुई भिंडी डालकर पानी सूखने तक पकाएं। तैयार है भिंडी का सालन। जिसे गरमा-गरम पराठे के साथ सर्व करें।

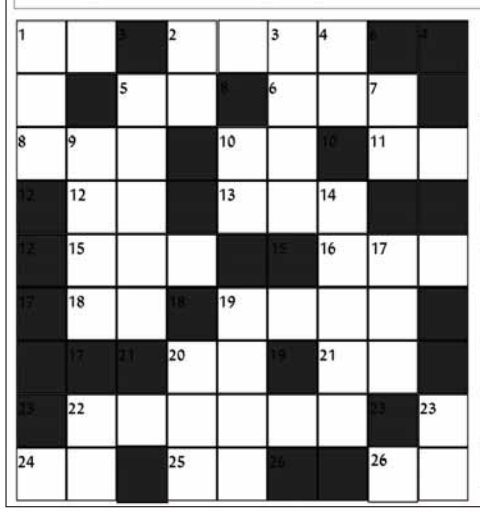
शब्द सामर्थ्य- 215

बाएं से दाएं :

1. पानी, नीर, अंबु 2. आना-जाना, आवागमन 5. बहुत, बढ़िया 6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके 8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी 10. सब्जी, शाक 11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु 12. नाखून 13. द्रव पदार्थ 15. सूनसान, जनविहीन स्थान 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा, गौरैया 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. अग्नि, पावक 21. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने बाजी 24. भैया की पत्नी 25. पांच से छोटी एक विषम संस्था 26. हत्या, कत्ल.

ऊपर से नीचे

1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला 4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका 5. मार-काट, खून-कत्ल 7. भूमि, जमीन, भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पधारना, आना 20. धूप-दीप से पूजा 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर.



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 214 का हल

स्वा	द	■	सा	म	ना	■	कै	दी
व	■	ख	ल	ना	य	क	■	वा
लं	प	ट	■	ना	क	क	ट	ना
बी	■	प	■	■	■	ड़ी	■	प
■	अ	ट	प	टा	■	■	शा	न
स	ह	■	यो	■	■	र	ति	■
ह	म	■	द	र	ब	द	र	■
म	क	र	■	सी	ल	■	■	■
त	■	क्षा	■	द	वा	खा	ना	■

सू-दोकू- 215

	7				1		3	
1		9				5		
			3				1	
		5						3
3					2		5	
				3				2
	4						7	
7		8		1		6		
	6		7		9			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.214 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