संपादकीय

अपूरणीय क्षति

ऐसे समय में जब देश चीन-पाक सीमा पर सुरक्षा की गंभीर चुनौतियों से जूझ रहा है, सेना के आधुनिकीकरण और तीनों सेनाओं के बीच रणनीतिक दृष्टि से बेहतर तालमेल बनाने वाले प्रमुख रक्षा अध्यक्ष यानी सीडीएस जनरल बिपिन रावत की हेलिकॉप्टर हादसे में मृत्यु देश के लिये अपूरणीय क्षति है। बहुआयामी व्यक्ति त्व के धनी रावत की आवश्यकता देश की सुरक्षा से जुड़े विभिन्न आयामों के लिए अपरिहार्य थी। जब राजग सरकार ने देश की सुरक्षा चुनौतियों के मद्देनजर तीनों सेनाओं में बेहतर तालमेल और कारगर निर्णय क्षमता के लिये सीडीएस पद सृजित किया तो वे देश की पहली पसंद थे। थल सेनाध्यक्ष के कार्यकाल के रूप में उनका योगदान उन्हें इस महत्वपूर्ण पद के लिये अतिरिक्त योग्यता के रूप में देखा गया। दुखद ही है कि इस हादसे में बिपिन रावत, उनकी प ी समेत सेना के वरिष्ठ अधिकारियों, चालक दल के सदस्यों व जवानों समेत तेरह लोगों को देश ने खोया है। एक लेफ्टिनेंट जनरल के पुत्र बिपिन रावत ने सेना को अपना भविष्य बनाने के संकल्प के साथ देश की सेवा में एक बेदाग भूमिका निभायी। हालांकि, अपनी स्पष्टवादिता के चलते कई बार उनके बयानों को लेकर राजनीतिक प्रतिक्रियाएं भी आई हैं, लेकिन शत्रुओं के खिलाफ उनकी रणनीति स्पष्ट और लक्ष्यों को हासिल करने वाली थी। पुलवामा हमले के बाद हुई सर्जिकल स्ट्राइक में उनकी भूमिका महत्वपूर्ण मानी गई थी। कारगर कार्यशैली के चलते ही वे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार अजीत डोभाल के साथ बेहतर तालमेल के चलते राष्ट्रीय सुरक्षा से जुड़े अभियानों को बेहतर ढंग से अंजाम दे पाये। उन्हें इस बात का श्रेय दिया जा सकता है कि मौजूदा रक्षा चुनौतियों के बीच वे भारतीय सेना के तीनों अंगों के संरचनात्मक परिवर्तन के माध्यम बने। इसके जरिये सेना के तीनों अंगों में बेहतर तालमेल स्थापित हो पाया। उम्मीद थी कि अपने बचे एक साल के कार्यकाल में वे देश की सुरक्षा से जुड़े बाकी मुद्दों को निर्णायक दिशा दे पायेंगे। मृत्यु से एक दिन पूर्व एक कार्यक्रम में जैविक युद्ध के खतरे के प्रति चेताकर उन्होंने नई सुरक्षा चुनौतियों की ओर दुनिया का ध्यान खींचा था।

निस्संदेह, देश का हर महत्वपूर्ण व्यक्ति अपने आप में विशिष्ट होता है, उसका कोई विकल्प नहीं होता। ऐसे में उसकी रक्षा देश का दायित्व ही होता है। तमिलनाडु में कुन्नूर के निकट हुए हादसे ने महत्वपूर्ण व्यक्ति यों की सुरक्षा को लेकर कई सवाल खड़े किये हैं। यूं तो वे वायुसेना के जांचे-परखे एम.आई-17, बी-5 के जरिये यात्रा कर रहे थे, जो उन्नत किस्म का हेलिकॉप्टर है, लेकिन इस हादसे ने इसकी उपादेयता पर नये सिरे से बहस छेड़ी है। हालांकि, बकौल रक्षामंत्री इस हादसे की त्रिस्तरीय जांच की जा रही है, लेकिन देश को आश्वस्त करना होगा कि इस हादसे से सबक लेकर देश की अनमोल हस्तियों की सुरक्षा सुनिश्चित की जानी चाहिए। निस्संदेह, दुर्घटना की हकीकत जांच के बाद ही सामने आएगी, लेकिन देश के रक्षा के महत्वपूर्ण निर्णयों से जुड़े बड़े सैन्य अधिकारी की हवाई दुर्घटना मौत में साजिश के कोण से भी जांच होनी चाहिए। विगत में हमने देश के अपने क्षेत्रों के अनमोल र ों को संदिग्ध हादसों में खोया है। देश में युद्धक विमानों व हेलिकॉप्टर हादसों से देश को फिर कोई बड़ी क्षति न उठानी पड़े, इस दिशा में गंभीर प्रयासों की जरूरत है। ताकि देश यह भी जान सके कि यह हादसा सिर्फ कोहरे के कारण कम दृश्यता के कारण हुआ है या फिर इसके पीछे कुछ तकनीकी खामियां थीं। आज जब देश आर्थिक व तकनीक के क्षेत्र में नये आयाम स्थापित कर रहा है तो हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि देश की महत्वपूर्ण हस्तियों की हवाई यात्रा आधुनिक तकनीकी सुविधा से दुर्घटनाओं से निरापद रहे। यूं तो हर भारतीय का जीवन महत्वपूर्ण है, फिर एक जवान का जीवन और महत्वपूर्ण है, तो उन जवानों का नेतृत्व करने वाले सेनानायक का जीवन तो अनमोल होता है, जिसकी कारगर सुरक्षा की जिम्मेदारी देश की है। बहरहाल, जनरल बिपिन रावत और हादसे में मारे गये अन्य सैनिक अधिकारियों व जवानों के बलिदान को कृतज्ञ राष्ट्र याद रखेगा।

एफपीआई ने दिसंबर में अबतक भारतीय बाजारों से 8,879 करोड़ रुपये निकाले

नईदिल्ली । विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों (एफपीआई) ने दिसंबर में अबतक भारतीय बाजारों से 8,879 करोड़ रुपये निकाले। डिपॉजिटरी के आंकड़ों के अनुसार, एक से 10 दिसंबर के दौरान एफपीआई ने शेयरों से 7,462 करोड़ रुपये, ऋण या बांड बाजार से 1,272 करोड़ रुपये और हाइब्रिड उत्पादों से 145 करोड़ रुपये निकाले हैं। इस तरह उनकी शुद्ध निकासी 8,879 करोड़ रुपये रही है। नवंबर में एफपीआई ने भारतीय बाजारों से 2,521 करोड़ रुपये निकाले थे।

मॉर्निंगस्टार इंडिया के एसोसिएट निदेशक और प्रबंधक शोध हिमांशु श्रीवास्तव ने कहा कि अत्यधिक तेजी से प्रसार वाले कोरोना वायरस के ओमीक्रोन स्वरूप को लेकर चिंता बनी हुई है। इससे वैश्विक वृद्धि का परिदृश्य प्रभावित हुआ है। कोविड-19 का यह स्वरूप पुनरुद्धार को प्रभावित कर सकता है।

उन्होंने कहा कि इसकी वजह से निवेशक पहले से ही जोखिम से बच रहे हैं।

कोटक सिक्योरिटीज के इक्विटी शोध (खुदरा) प्रमुख श्रीकांत चौहान ने कहा कि मुद्रास्फीति के बढ़ने और अमेरिकी फेडरल रिजर्व द्वारा मौद्रिक रुख को कड़ा करने की संभावना है।

जियोजीत फाइनेंशियल सर्विसेज के मुख्य निवेश रणनीतिकार वी के विजयकुमार ने कहा कि एफपीआई बैंकिंग शेयरों में लगातार बिकवाली कर रहे हैं। बैंकों के शेयरों में ही उनका सबसे अधिक हिस्सा है। इसके अलावा वे सूचना प्रौद्योगिकी शेयरों में भी बिकवाली कर रहे हैं।

फिनो पेमेंट्स बैंक को दीर्घावधि में आमदनी में 30-35 प्रतिशत वृद्धि की उम्मीद

नईदिल्ली। फिनो पेमेंट्स बैंक ने चालू वित्त वर्ष की पहली छमाही के दौरान प्रमुख मानकों पर अच्छी वृद्धि दर्ज की है।

कंपनी के प्रबंध निदेशक और मुख्य कार्यपालक अधिकारी (सीईओ) ऋषि गुप्ता ने कहा कि दीर्घावधि के आधार पर राजस्व के मामले में हमारी वृद्धि लगभग 30-35 प्रतिशत रहने का अनुमान है।

हाल ही में सूचीबद्ध फिनो पेमेंट्स बैंक वित्त वर्ष 2019-20 की अंतिम तिमाही से लाभ कमाने वाली कंपनी है। इसकी आमदनी का एक बड़ा हिस्सा लेनदेन शुल्क के रूप में आता है। यह इस साल नवंबर में अपने आईपीओ के साथ शेयर बाजार में सूचीबद्ध हुई थी।

गुप्ता ने कहा, ''हमारी कंपनी लाभ अर्जित करने वाली रही है और इसने अच्छी वृद्धि दिखाई है। इस साल की पहली छमाही में हमारा लेन-देन का मूल्य 51 प्रतिशत बढ़ा, हमारा राजस्व 36 प्रतिशत बढ़ा और हमारा लाभ 73 प्रतिशत बढ़ा।''

फिनो पेमेंट्स बैंक, फिनो पेटेक लिमिटेड (एफपीएल) की पूर्ण स्वामित्व वाली आनुषंगी है।

जिमनी ब्रांड को भारत में उतारने पर विचार कर रही है मारुति

नईदिल्ली । देश की दिग्गज कार कंपनी मारुति सुजुकी इंडिया (एमएसआई) ने कहा है कि एसयूवी गाड़ियों के अपने बेड़े को मजबूत करने के लिए वह 'जिमनी' ब्रांड को भारत में लाने पर विचार कर रही है। कंपनी के एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि इस बारे में ग्राहकों की प्रतिक्रियाओं का आकलन किया जा रहा है।

तीन दरवाजों वाली जिमनी गाड़ी का विनिर्माण कंपनी के गुरुग्राम संयंत्र में किया जाता है जहां से इसे पश्चिम एशिया और अफ्रीका के बाजारों में निर्यात किया जाता है। आकार में छोटी यह कार मुश्किल रास्तों को आसानी से नापने के लिए मशहूर है। जिमनी पिछले 50 वर्ष से वैश्विक बाजार में है। एमएसआई के वरिष्ठ कार्यकारी निदेशक शशांक श्रीवास्तव ने कहा, ''हमने इसे ऑटो एक्सपो-2020 में प्रदर्शित किया था। इसके बारे में ग्राहकों से काफी अच्छी प्रतिक्रियाएं मिलीं। हम इनका अध्ययन कर रहे हैं और उसके बाद निश्चित ही इस बारे में विचार करेंगे कि इस उत्पाद को यहां लाया जा सकता है या नहीं।'' उन्होंने कहा कि यह एसयूवी छोटी जरूर है, लेकिन ग्राहकों का एक वर्ग इस तरह का वाहन चाहता है।

करदाताओं से यथाशीघ्र आयकर रिटर्न भरने की अपील

नई दिल्ली । आयकर विभाग ने आज करदाताओं से आंकलन वर्ष 2021-22 के लिए यथाशीघ्र रिटर्न भरने की अपील की क्योंकि इसके लिए अंतिम तिथि अब करीब आ रही है। विभाग ने आज एक ट्विट में यह अपील करते हुये कहा कि 31 दिसंबर रिटर्न भरने की अंतिम तिथि है और लोगों को अंतिम समय के रिटर्न भरने से बचने के लिए यथाशीध्र इसको दाखिल करना चाहिए। उसने लोगों से सप्ताहांत का उपयोग इसके लिए करने की भी सलाह दी है।

डिजिटल परिचालन के जरिये गोदामों को 'दक्ष' बनाना चाहती है गोदरेज एंड बॉयस

नईदिल्ली। गोदरेज एंड बॉयस अपने परिचालन को डिजिटल तरीके से मजबूत करके दक्ष गोदामों या भंडारगृहों के निर्माण के मामले शीर्ष पर आना चाहती है। कंपनी के एक शीर्ष अधिकारी ने बताया कि कंपनी की लॉजिस्टिक्स क्षेत्र के लिए भी कई योजनाएं हैं।

कंपनी के कार्यकारी उपाध्यक्ष (विशेष परियोजनाएं) ए एम विश्वनाथन ने कहा कि इससे दक्षता बढ़ेगी और परिचालन की लागत कम होने के साथ समय पर आपूर्ति सुनिश्चित की जा सकेगी।

विश्वनाथन ने बताया कि 'लॉजिस्टिक्स' और 'इंट्रालॉजिस्टिक्स' के क्षेत्र में कंपनी की कई योजनाएं हैं। उन्होंने कहा, ''गोदरेज की कई योजनाएं हैं। इन पर कुछ समय से काम चल रहा है।''

उन्होंने कहा, ''मेरा मानना है कि अगले दस वर्षों में भारत दुनिया के सबसे बड़े लॉजिस्टिक बाजारों में से एक होगा। हम (कंपनी) दक्ष गोदाम बनाने के मामले में शीर्ष पर होंगे। यहां इसका मतलब यह नहीं है कि लोगों को हटाकर उनकी जगह स्वचालित तकनीक लाई जाएगी, बल्कि हम गोदाम के डिजिटल परिचालन एवं स्वचालन की बात कर रहे हैं जिससे यह अधिक दक्ष बन सकेगा, परिचालन की लागत घटेगी और सेवाएं मुहैया करवाने का समय भी घटेगा।''

ओलंपिक में 2 बार गोल्ड जीत चुका खिलाड़ी रेप के आरोप में गिरफ्तार

» 15 साल की नाबालिग का किया यौन शोषण

मेलहाउस। फ्रांस के स्टार स्विमर यानिक एग्नेल पर 15 साल की नाबालिग के साथ रेप और यौन शोषण का आरोप लगा है। मेलहाउस प्रोसेक्यूटर के ऑफिस ने कहा कि स्विमर यानिक के खिलाफ शनिवार को ही जांच शुरू हुई है। यानिक दो बार के ओलंपिक गोल्ड मेडलिस्ट हैं। दोनों पदक उन्होंने 2012 लंदन ओलंपिक में जीते थे।

शहर के पब्लिक प्रोसेक्यूटर एडविग रॉक्स-मोरिजोत ने कहा कि 29 साल के तैराक यानिक को ज्यूडिशियल सुपरविजन में रखा गया है। यानिक को गुरुवार को ही पेरिस में गिरफ्तार कर लिया गया था। यहां से उन्हें पुलिस कस्टडी में ईस्टर्न फ्रांस के शहर मेलहाउस लाया गया। प्रोसेक्यूटर ने कहा कि शिकायत के मुताबिक, यह मामला 2016 का बताया जा रहा है। इसमें 15 साल की नाबालिग के साथ रेप और यौन शोषण की शिकायत की गई है। वहीं, यानिक ने 2014 में मेलहाउस स्विमिंग क्लब जॉइन किया था। यहां उन्होंने करीब 2 साल ट्रेनिंग की। इससे पहले वे 2012 ओलंपिक में दो गोल्ड जीत चुके थे। रिपोर्ट के मुताबिक इस मामले में कई स्विमर्स और पूर्व स्विमर्स से पूछताछ की गई है। इसी मेलहाउस क्लब में 2000 ओलंपिक के सिल्वर मेडलिस्ट रोक्साना मारासिनिएनु भी ट्रेनर रहे हैं।

पानी पीते समय यह 10 बातें जरूर ध्यान रखें

हम सभी जानते हैं शरीर के लिए पानी उतना ही जरूरी है जितना किसी अन्य के लिए इसलिए हमें सही समय पर पानी पीना भी जरूरी है तो चलिए जानते हैं कौन सा समय है पानी पीने के लिए ज्यादा फायदेमंद.

कब पिएं पानी- पानी शरीर के लिए बहुत जरूरी है। पानी का पर्याप्त सेवन हमें कई रोगों से दूर रखता है। लेकिन सिर्फ पानी की पर्याप्त मात्रा ही काफी नहीं है आपके लिए यह जानना भी जरूरी है कि कब कितना पानी पीना आपके लिए लाभदायक है। सही समय पर पानी से पीने से आप कई गंभीर समस्याओं से बच सकते हैं। आइए जानें पानी पीने से सही तरीके के बारे में जिनसे आप रहेंगे हमेशा स्वस्थ।

खाना खाने से पहले- खाना खाने के आधा घंटे पहले एक गिलास पानी पीने से खाने पचने में आसानी होती है। ज्यादातर लोग खाना खाने के बाद ढेर सारा पानी पी लेते हैं जो कि गलत है। खाने के बाद पानी पीने की आदत को जल्द से जल्द छोड़ दें। यह आपकी सेहत के लिए नुकसानदेह हो सकती है।

नहाने से पहले- पानी पीने के आदत आपको कई रोगों से बचा सकती है। नहाने जाने से पहले एक गिलास पानी पानी की आदत बना लें इससे रक्तचाप को कम करने में मदद मिलती है। जिन लोगों को रक्तचाप की समस्या है उन्हें यह स्वस्थ आदत तुरंत अपनाना चाहिए।

सोने से पहले- सोने जाने से पहले पानी पीने की आदत बहुत अच्छी है। हर रोज बेड पर जाने से पहले एक गिलास पानी जरूर पिएं इससे हृदयघात और हार्टअटैक का खतरा कम होता है। तो अबसे जब भी सोने के लिए जाएं तो एक गिलास पानी पीने की आदत डालें।

खाली पेट पानी पीना- हर सुबह उठते ही खाली पेट पर दो बड़े चम्मच शहद और आधा चम्मच नींबू के रस के साथ गर्म पानी पीने का आदत डालिए। इससे ब्लड प्यूरीफाई तो होता ही है साथ ही कोलेस्ट्रॉल भी नियंत्रण में रहता है।

धीरे-धीरे पानी पिएं- पानी हमेशा घूंट घूंट करके पीना चाहिए क्योंकि इससे हमारे मुह में जो लार होती है वो पेट के अंदर जाती है।

रानी मुखर्जी को फिल्म मर्दानी 3 की जल्दी

रानी मुखर्जी को हाल ही में फिल्म बंटी और बंटी बबली 2 में देखा गया। इस फिल्म की रिलीज के बाद भी दर्शकों की निगाहें मर्दानी 3 पर टिकी हैं। दरअसल, मर्दानी और मर्दानी 2 दोनों ही टिकट खिड़की पर कामयाब रही थीं, वहीं, इन फिल्मों में रानी के दमदार अभिनय ने एक बार फिर दर्शकों को उनका मुरीद बना दिया था। हाल ही में रानी ने फिल्म मर्दानी 3 पर बात की।

रानी ने कहा, मैं तो बात करती रहती हूं मर्दानी 3 को लेकर। मैं खुद चाहती हूं कि जल्द यह फिल्म पर्दे पर आए, लेकिन मेरा राइटर गोपी पुथरन कुछ लिख नहीं रहा है। अभी इस इंटरव्यू के बाद मैं वापस उसे फोन करूंगी और बोलूंगी लिखो, जल्दी लिखो। उन्होंने कहा, मैं खुद इस फ्रेंचाइजी से जुड़ी हुई हूं। यह मेरे दिल के बेहद करीब है, लेकिन फिल्म दर्शकों के बीच लाने का एक कारण होना चाहिए।

रानी ने आगे कहा, मर्दानी और मर्दानी 2 दोनों में ही ऐसे मुद्दों को उठाया गया, जिन्हें सबके बीच लाना जरूरी था। ऐसे में मर्दानी 3 में किसी ऐसे विषय को छेड़ा जाएगा, जिसका कोई मतलब हो। जब तक वो महत्वपूर्ण चीज नहीं मिलती, फिल्म बनाने का कोई फायदा नहीं है। उन्होंने कहा, मर्दानी 3 के साथ हमाारा भी मकसद तभी पूरा होगा, जब हम किसी अहम मुद्दे पर बात करेंगे, वरना ऐसे फिल्म को कौन पसंद करेगा?

'जुग जुग जियो' की शूटिंग के लिए रूस पहुंचे वरुण धवन और कियारा आडवाणी

बॉलीवुड एक्टर वरुण धवन और एक्ट्रेस कियारा आडवाणी अपनी अपकमिंग फिल्म जुग जुग जियो की शूटिंग करने रूस पहुंच चुके हैं। वरुण और कियारा के अलावा इस फिल्म में अनिल कपूर, नीतू कपूर, प्राजकता कोली, वरुण सूद और मनीष पॉल जैसे बेहतरीन सितारें नजर आने वाले हैं। आपको बता दें कि वरुण और कियारा ने रूस में फिल्म की शूटिंग शुरू कर दी है, वहीं नीतू कपूर और प्राजकता कोली ने अपने-अपने हिस्से की शूटिंग पूरी कर ली है, जिसकी जानकारी दोनों ने बीते दिनों ही अपने-अपने सोशल मीडिया हैंडल पर दी थी। वरुण ने अपने इंस्टाग्राम की स्टोरी में कुछ वीडियोज़ और फोटोज़ अपलोड की है, जिसमें दोनों रूस की बर्फबारी में मस्ती करते दिख रहें हैं। फोटो की बात करें तो रूस की सड़कों पर हाथ में फिल्म का क्लैपबोर्ड लिए वरुण धवन पोज देते नजर आ रहें हैं, और उनके आसपास बर्फ भी दिखाई दे रहीं हैं।

आज का राशिफल

मेष : व्यावसायिक क्षेत्र में लाभ के आसार हैं। सब कुछ सामान्य होते हुए भी मन अरुचि का शिकार होगा। शासन-सत्ता व राजकीय क्षेत्र के लोगों की क्रियाशीलता बढ़ेगी।

बृषभ : दायित्वों की समयानुकूल पूर्ति हेतु प्रय शील होंगे। पुरानी बातों को भूलने की चेष्ठा करें। आलस्य का त्याग करें। किसी नई योजना पर विचारमग्न होंगे।

मिथुन : महत्वपूर्ण जगहों पर अपनी वाणी पर संयम रखने की चेष्ठा करें। कोई अप्रत्यासित समाचार अचम्भित कर सकता है।

कर्क : नौकरी का वातावरण सुखद होगा। असमाजिक तत्वों से दूरी बनायें। निकट संबंधों में कुछ अप्रिय बातें दूरी पैदा करेंगी।

सिंह : मूल्यवान समय को ब्यर्थ में जाया न करें। ईरीय आस्था में वृद्धि होगी। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। आर्थिक क्षेत्र में परिश्रम का लाभ प्राप्त होगा।

कन्या : महत्वाकांक्षाओं को फलित करने में असमर्थता संभव। जीवनसाथी से वैचारिक मतभेद संभव। माता के स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। परिजनों की छोटी-छोटी बातों का बुरा न मानें।

तुला : स्वास्थ्य संबंधी कुछ कठिनाइयां मन को दुखित कर सकती हैं। कुछ पारिवारिक चिंताएं मन को दुखित करेंगी।

वृश्चिक : महत्वपूर्ण दायित्वों की पूर्ति हेतु मन पर दबाव बनेगा। अत्याधिक कार्यों के बोझ से मन बोझिल होगा। मन को सकारात्मक दिशा की ओर सक्रिय करते हुए अपनी क्षमता का लाभ उठाएं।

धनु : जीवनसाथी के भावनात्मक सहयोग उत्साह का संचार होगा। कोई महत्वपूर्ण कार्य सार्थक होने का योग है। मधुरवाणी से संबंधों को प्रगाढ़ बनाएंगे। आलस्य महत्वपूर्ण क्षेत्रों में अवरोधक होगा।

मकर : जीविका क्षेत्र में लाभ के अच्छे अवसर प्राप्त होंगे। सामान्य दिनचर्या के साथ बीत रहे जीवन में उत्साह का अभाव होगा।

कुंभ : नये कार्यों में ब्यस्तता बढ़ेगी। किसी इच्छित कार्य की पूर्ति से प्रसन्नता संभव। सगे-संबंधों में नैतिक कर्तव्यों से विमुख न हों। पूरा दिन अध्यात्मिक व पारम्परिक कार्यर में ब्यतीत होगा।

मीन : अच्छे आचार-विचार से संबंधों में लोकप्रिय बनेंगे। नयी आकांक्षाएं मन को उद्वेलित करेंगी। अपने स्वास्थ्य का पूरा ख्याल रखें।

जायकेदार डिश है- फूलगोभी का कीमा

गोभी की सब्जी ज्यादातर आलू के साथ ही बनाई जाती है लेकिन आज हम आपको इसकी एक ऐसी रेसिपी बताने वाले हैं जिसे आपको जरूर ट्राय करना चाहिए क्योंकि ये टेस्टी होने के साथ ही हेल्दी भी है।

सामग्री :

फूलगोभी- 1, प्याज- 1 बारीक कटे हुए, लहसुन की कलियां- 2, सूखे-पिसे आंवला- 1, टमाटर- 2 बारीक कटा, छिलकेवाली मूंग की दाल- 150 ग्राम, अदरक- 1 चम्चम कद्दूकस किए हुए, मटर के दाने- 1 कप, धनिया पाउडर- 2 टीस्पून, हल्दी- 1 टीस्पून, लाल मिर्च- 1 टीस्पून, गरम मसाला- 1 टीस्पून, स्वादानुसार नमक, आवश्यकतानुसार तेल

विधि :

- सबसे पहले मूंग की दाल को एक दिन पहले भिगो दें। दूसरे दिन उसे धोकर पीस लें। अब कड़ाही में थोड़ा सा तेल डालकर उसमें गोभी काटकर तल लें। जब वह लाल हो जाए तो उसे निकाल लें।

- फिर उसी बचे हुए तेल में दाल की पिट्ठी और पिसा हुआ आंवला भूनें। आंवले से पिट्ठी का रंग कीमे के रंग जैसा हो जाएगा। भूनते समय पिट्ठी जलने न पाएं, जब खिलने लगे तो उतार लें। अब मटर को हल्का उबाल लें। फिर कड़ाही में तेल डालकर प्याज व लहसुन भून लें।

- अब कड़ाही में सारे मसाले और टमाटर डालकर भूनें। इस मिश्रण में भूनी पिट्ठी, मटर, गोभी डालकर थोड़ा सा पानी डालें और धीमी आंच पर पकाएं। जब यह पक जाए तो ऊपर से गर्म मसाला, कटा हरा धनिया, कटी अदरक छिड़क कर गोभी का शाकाहारी कीमा गरमा गर्म परोसें।

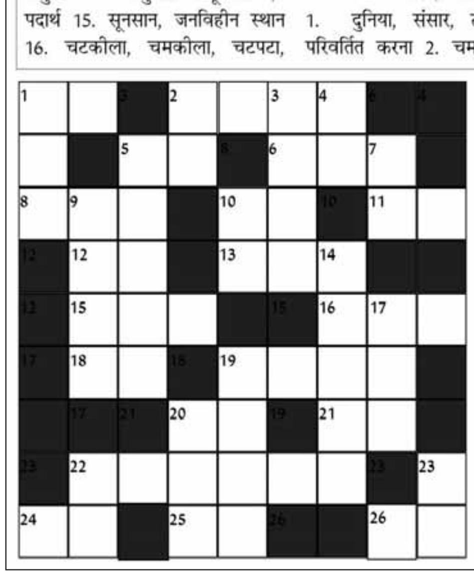
शब्द सामर्थ्य- 287

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 286 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- 287

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.286 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