संपादकीय

यूरोप का नया भविष्य?

इटली की प्रधानमंत्री बनने जा रहीं जियोर्जिया मेलोनी का वह अतीत बहुत दूर नहीं है, जब वे बेनितो मुसोलिनी की प्रशंसक थीं और उसकी फासिस्ट पार्टी से अपने तो जोड़ती थीं। दरअसल, इस चुनाव से पहले तक उनकी पहचान पोस्ट-फासिस्ट नेता की थी।

जियोर्जिया मेलोनी अब अपने को कंजरवेटिव और दक्षिणपंथी बताती हैं। लेकिन उनका वह अतीत बहुत दूर नहीं है, जब वे बेनितो मुसोलिनी की प्रशंसक थीं और उसकी फासिस्ट पार्टी से अपने तो जोड़ती थीं। दरअसल, इस चुनाव से पहले तक उनकी पहचान पोस्ट-फासिस्ट नेता की थी। पोस्ट-फासिस्ट उन दलों या नेताओं को कहा जाता है, जो मुसोलिनी की फासिस्ट विचारधारा में यकीन करते हैं, लेकिन मुसोलिनी ने जिस तरह सत्ता में आने के बाद अर्ध-सैनिक गुट बनाए थे, वैसा तरीका वे नहीं अपनाते। इसके बजाय संबंधित देश की संवैधानिक चुनाव प्रक्रिया में भाग लेते हुए सत्ता में आने का महत्त्वाकांक्षा रखते हैं। मेलोनी अब इसी रास्ते सत्ता में आ गई हैं। उन्होंने दो धुर-दक्षिणपंथी दलों के साथ गठबंधन बनाया। उनकी सफलता के बाद मेलोनी को अब यूरोप में धुर दक्षिणपंथ का नया चेहरा माना जा रहा है। उनकी सफलता से यूरोप के कई देशों में धुर दक्षिणपंथी पार्टियां उत्साहित हैं। मसलन, मेलोनी की ब्रदर्स ऑफ इटली पार्टी के नेतृत्व वाले गठबंधन की जीत के बाद उन्हें सबसे पहली बधाई हंगरी के धुर दक्षिणपंथी प्रधानमंत्री विक्टर ऑर्बान की पार्टी ने दी।

गौरतलब है कि इसी महीने यूरोपीय संसद में ऑर्बान की 'निंदा के लिए प्रस्ताव लाया गया था, तब मेलोनी की पार्टी के सदस्यों ने उसके खिलाफ मतदान किया था। इसके अलावा पोलैंड की सत्ताधारी नेशनलिस्ट लॉ एंड जस्टिस पार्टी, स्वीडन की आव्रजक विरोधी डेमोक्रेटिक पार्टी और स्पेन की धुर दक्षिणपंथी वॉक्स पार्टी के साथ भी निकट सहयोग रहा है। इन तमाम पार्टियों को यूरोप की उदारवादी परियोजना के लिए खतरा माना जाता है। मेलोनी की महत्त्वाकांक्षा रही है कि इस मॉडल की पूरे यूरोप का प्रतिनिधि चेहरा बनें। जबकि आम समझ है कि ये मॉडल कामयाब हुआ, तो जो यूरोप बनेगा, उसमें जाहिरा तौर पर आज से कम नागरिक अधिकार मौजूद होंगे। समझा जा रहा है कि मेलोनी ने इसकी कामयाबी का मॉडल पेश किया है। विचाराधारा के साथ व्यावहारिकता का तालमेल बनाने की क्षमता की वजह से वे कामयाब हुई हैं। वे अस्पष्टता बनाए रखती हैं। इसलिए उनका पूरा उग्र रूप सामने नहीं आता।

बुनियादी उद्योगों की वृद्धि दर अगस्त में धीमी हो कर रही 3.3 प्रतिशत

नई दिल्ली । देश में बुनियादी क्षेत्र के आठ उद्योगों की उत्पादन वृद्धि की रफ्तार अगस्त 2022 में घट कर 3.3 प्रतिशत रह गयी। एक साल पहले इसी माह इन उद्योगों का उत्पादन सालाना आधार पर 12.2 प्रतिशत बढ़ा था।

वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय ने जारी आंकड़ों में बताया कि इन आठ उद्योगों में उर्वरक, कोयला, पेट्रोलियम रिफाइनरी उत्पाद, इस्पात, सीमेंट और बिजली के उत्पादन में आलोच्य माह में वृद्धि हुई है। इसके विपरीत कच्चे तेल और प्राकृतिक गैस के उत्पादन में गिरावट दर्ज की गयी।

मंत्रालय द्वारा आज जारी आंकड़ों में कहा, प्रमुख आठ बुनियादी उद्योगों का उत्पादन सूचकांक अगस्त 2021 के मुकाबले 3.3 प्रतिशत बढ़ा। उर्वरकों, कोयला, रिफाइनरी उत्पाद, इस्पात, सीमेंट और विद्युत उद्योगों के उत्पादन में अगस्त 2022 में सालाना आधार पर वृद्धि दर्ज की गयी।

इन आठ बुनियादी उद्योगों का देश के औद्योगिक उत्पादन सूचकांक (आईआईपी) में 40.27 प्रतिशत योगदान है।

चालू वित्त वर्ष में अप्रैल-अगस्त 2022 के दौरा इन बुनियादी उद्योगों का उत्पादन इससे पिछले वर्ष की समान अवधि की तुलना में 9.8 प्रतिशत (त्वरित अनुमान) बढ़ा है।

अगस्त 2022 में कोयले का उत्पादन वार्षिक आधार पर 7.6 प्रतिशत बढ़ा है जबकि अप्रैल-अगस्त 2022 की अवधि में इसके उत्पादन में सालाना आधार 22.7 प्रतिशत की बढ़ोतरी हुयी है।

कच्चे तेल और प्राकृतिक गैस के उत्पादन में अगस्त 2022 में क्रमश: 3.3 प्रतिशत और 0.9 प्रतिशत की गिरावट दर्ज की गयी। इस अवधि में पेट्रोलियम रिफाइनरी उत्पादों में सात प्रतिशत की बढ़ोतरी हुयी।

बयान में कहा गया, अगस्त 2022 में उर्वरकों का उत्पादन वार्षिक आधार पर 11.9 प्रतिशत ऊंचा रहा जबकि अप्रैल-अगस्त 2022 अवधि में 11.4 प्रतिशत की बढ़ोतरी दर्ज की गयी।'

इस दौरान इस्पात का उत्पादन 2.2 प्रतिशत और सीमेंट का उत्पादन 1.8 प्रतिशत बढ़ा है। विद्युत उत्पादन अगस्त 2022 में वार्षिक आधार पर 0.9 प्रतिशत से बढ़ा।

एशियन जूनियर टेनिस : जया, आदित्य ने जीते दोहरा खिताब

लखनऊ । भारत के आदित्य मोर और जया कपूर ने नवाब नगरी लखनऊ में चल रहे अंतरराष्ट्रीय एशियाई जूनियर टेनिस टूर्नामेंट के अंडर-16 मुकाबलों के अंतिम दिन बालक और बालिका वर्ग में दोहरे खिताब जीतकर अपना परचम लहराया।

आदित्य मोर ने विजयंतखंड स्टेडियम के टेनिस कोर्ट में बालक वर्ग के एकल फाइनल में आराध्य क्षितिज को 7-5, 7-6(5) से पराजित कर खिताब पर कब्जा जमाया। आदित्य ने इस कड़े मुकाबले में शानदार खेल और धैर्य का परिचय दिया। उनके ग्राउंड स्ट्रोक्स और सर्विस का उसके प्रतिद्वंदी के पास कोई जवाब नहीं था।

इससे पहले, आदित्य मोर ने अपने जोड़ीदार प्रनील शर्मा के साथ पुरुष युगल प्रतियोगिता का खिताब जीता था।

दूसरी ओर, भारत की जया कपूर ने बालिका वर्ग में शानदार प्रदर्शन के बूते दोहरा खिताब जीता। अपनी जोड़ी दार शगुन कुमारी के साथ युगल खिताब जीत चुकी जया ने फाइनल में अपनी युगल जोड़ीदार शगुन को 6-3, 6-0 से हराकर बालिका एकल खिताब जीता।

वगैर इथेनॉल पेट्रोल डीज़ल पर दो रुपए उत्पाद शुल्क में कुछ राहत

नई दिल्ली । सरकार ने वगैर इथेनॉल पेट्रोल और डीजल पर दो रुपए उत्पाद शुल्क लगाने की अवधि में कुछ राहत देने की घोषणा की है।

इस संबंध में अधिसूचना जारी कर दी गई है। आज से वगैर इथेनॉल मिश्रण के पेट्रोल और डीज़ल पर दो रुपए उत्पाद शुल्क लगना था लेकिन पेट्रोल पर यह एक नवंबर से और डीज़ल पर यह छह महीने बाद एक अप्रैल 2023 से प्रभावी होगा। वित्त मंत्री ने चालू वित्त वर्ष के बजट में यह घोषणा की थी।

माप तोल अधिकारियों को चालान के लिए दी जाए मशीन : कैट

नई दिल्ली । कॉन्फेडरेशन ऑफ आल इंडिया ट्रेडर्स (कैट) के राष्ट्रीय महामंत्री प्रवीन खंडेलवाल ने कहा की माप तोल कानून की अनेक धाराओं में छोटी मोटी भूलों अथवा गलतियों के लिए भी सिविल धाराओं की बजाय अपराधिक धाराओं के अंतर्गत मामला दर्ज करना न्यायोचित नहीं है।

श्री खंडेलवाल ने एक बैठक में कहा कि माप तोल विभाग के अधिकारियों को भी चालान करने के मामलों में इलेक्ट्रॉनिक मशीन दी जाए जैसे ट्रैफिक पुलिस को दी गई हैं।

कैट ने माप तोल कानून में आवश्यक संशोधन करने के केंद्रीय उपभोक्ता मामलों के मंत्री पीयूष गोयल के निर्णय का स्वागत करते हुए कहा की वर्ष 2011 में बने इस कानून में न्याय के प्राकृतिक सिद्धांत की अनदेखी की गई थी जिसे सरकार ने ठीक करने का निर्णय लिया है जिससे देश के व्यापारी वर्ग को बड़ा लाभ होगा । उपभोक्ता मामलों के सचिव रोहित कुमार सिंह ने बताया की मंत्रालय माप तोल कानून एवं नियमों के कुछ प्रावधानों को अपराध की श्रेणी से बाहर रखे जाने के बारे में सक्रिय रूप से विचार कर रहा है । उन्होंने बताया की इस मामले में श्री गोयल ने अधिकारियों को तुरंत कार्रवाई करने के निर्देश दिए हैं जिसके अनुसार विभाग में शीर्ष स्तर पर शेयरधारकों के साथ चर्चा कर ऐसे प्रावधानों को चिन्हित किया गया है और उनमें संशोधन करने की प्रक्रिया पर काम जारी है। श्री खंडेलवाल ने कहा की कानून की धारा 25 ,28 से 37 तथा 41 से 47 में आपराधिक प्रावधान है। माप तोल क़ानून के अंतर्गत यदि पैक्ड वस्तु पर कोई विवरण लिखा न जाए अथवा कुछ छूट जाए या कोई तकनीकी गलती भी हो जाए तो उनमें भी वित्तीय दंड एवं सजा का प्रावधान है। उन्होंने कहा की आपराधिक मामले में धोखा देने की नीयत का होना जरूरी है जबकि माप तोल कानून में इस तथ्य को फिलहाल दरकिनार रखा गया है और माप तोल निरीक्षक को उनके विवेक के आधार पर कार्रवाई करने की छूट दी गई है जिसपर अंकुश लगाना बहुत आवश्यक है।

राष्ट्रीय खेल में उप्र ने जीते चार स्वर्ण, दो रजत और एक कांस्य

अहमदाबाद। उत्तर प्रदेश ने गुजरात में आयोजित 36वें राष्ट्रीय खेलों में चार स्वर्ण, दो रजत और एक कांस्य जीतते हुए अपना अभियान शुरू किया।

उत्तर प्रदेश इस सफलता के साथ राष्ट्रीय खेलों की तालिका (राष्ट्रीय खेल की वेबसाइट पर अपडेट) में दूसरे स्थान पर रहा।

उत्तर प्रदेश के लिए आज महिला एथलेटिक्स में तीन स्वर्ण जीते जिसमें किरन बालियान और मुनीता प्रजापति ने नया नेशनल गेम्स रिकार्ड बनाते हुए स्वर्ण पदक जीते। दूसरी ओर अंतर्राष्ट्रीय पदक विजेता पहलवान दिव्या काकरान ने भी महिला कुश्ती में उत्तर प्रदेश की झोली में स्वर्ण डाला। इसके अलावा पुरुष कबड्डी सेमीफाइनल में उत्तर प्रदेश की टीम ने फाइनल में पहुंच कर पदक पक्का किया।

एथलेटिक्स में आज बने नौ गेम्स रिकार्ड में दो रिकार्ड यूपी की एथलीटों की झोली में रहे। उत्तर प्रदेश के लिए एक मजदूर की बेटी मुनीता प्रजापति ने महिला 20 किमी पैदल चाल स्पर्धा में 1 घंटा 38 मिनट 20 सेकंड का समय निकालकर इस संस्करण का पहला रिकार्ड बनाया।

महिलाओं के शॉट पुट में उत्तर प्रदेश की किरण बालियान ने भी नया गेम्स रिकार्ड बनाते हुए स्वर्ण पदक जीता। किरन बालियान ने 17.14 मीटर का थ्रो करते हुए स्वर्णिम सफलता हासिल की ।

महिला हैमर थ्रो में तीसरा स्वर्ण उत्तर प्रदेश की सरिता रोमित सिंह ने 61.03 मीटर के थ्रो के साथ जीता। इसके अलावा पुरुष एथलेटिक्स में 1500 मी. में उत्तर प्रदेश के अजय कुमार सरोज ने 3:41.58 का समय निकालते हुए रजत पदक जीता। महिला कुश्ती में उत्तर प्रदेश की दिव्या काकरान ने 76 किग्रा में स्वर्ण पदक जीता। उनकी इस सफलता से हरियाणा पहले दिन दांव पर लगे सभी छह स्वर्ण पदक जीतने से चूक गया। दिव्या ने चर्टर फाइनल में हरियाणा की रीतिका को हराया। फिर तेलंगाना की रोहिणी सत्य शिवानी और फाइनल में हिमाचल प्रदेश की रानी को 4-0 से हराया।

मीराबाई चानू ने राष्ट्रीय खेलों में जीता पहला पदक

अहमदाबाद । टोक्यो ओलंपिक 2020 की रजत पदक विजेता भारोत्तोलक मीराबाई चानू ने कलाई की चोट से पार पाते हुए 36वें राष्ट्रीय खेलों में शुक्रवार को स्वर्ण पदक हासिल किया।

मीराबाई ने स्नैच में 84 किग्रा और क्लीन एंड जर्क में 107 किग्रा (कुल 191 किग्रा) का सर्वश्रेष्ठ प्रयास करके महिला भारोत्तोलन 49 किग्रा वर्ग में अपना पहला राष्ट्रीय खेल स्वर्ण जीता।

मीराबाई को मणिपुर की उनकी साथी संजीता चानू ने कड़ी टक्कर दी लेकिन अंतत: संजीता को कुल 187 किग्रा भार के साथ रजत पदक से संतोष करना पड़ा।

संजीता ने सात साल पहले आयोजित राष्ट्रीय खेलों के 48 किग्रा वर्ग में स्वर्ण जीता था जबकि मीराबाई को रजत पदक मिला था, हालांकि मीराबाई ने यहां पासा पलट दिया।

मीराबाई ने जीत के बाद कहा, मणिपुर का ध्वजवाहक होना गर्व का क्षण था। यहां अपना पहला स्वर्ण जीतकर अच्छा महसूस हो रहा है। हाल ही में प्रशिक्षण के दौरान मेरी बाईं कलाई में चोट लगी थी, जिसके बाद मैंने दिसंबर में विश्व चैंपियनशिप से पहले इसे जोखिम में नहीं डालना बेहतर समझा।

प्रतियोगिता में हिस्सा लेने से पहले राष्ट्रीय खेलों के उद्घाटन समारोह में उपस्थित रहीं मीराबाई ने कहा, आमतौर पर उद्घाटन समारोह में भाग लेना काफी व्यस्त कर देता है, क्योंकि मेरा कार्यक्रम अगले दिन जल्दी शुरू होना था, लेकिन मुझे लगा कि मुझे इस बार खुद को चुनौती देनी चाहिए।

मीराबाई अगले साल एशियाई खेलों में अपना पहला पदक लाने का प्रयास कर रह हैं, हालांकि उनका ध्यान मुख्य रूप विश्व चैंपियनशिप पर केंद्रित है, जो एक ओलंपिक चलीफाइंग इवेंट होगा।

दर्शकों की उम्मीदों पर खरी उतरी ऋतिक-सैफ की फिल्म

ऋतिक रोशन और सैफ अली खान की मोस्ट अवेटिड फिल्म विक्रम वेधा आखिरकार सिनेमाघरों में रिलीज हो गई है। गायत्री पुस्कर के निर्देशन में बनी यह गैंगस्टर ड्रामा फिल्म फैन्स को बहुत पसंद आ रही है। क्रिटिक्स के साथ-साथ विक्रम वेधा को फैन्स के भी जबरदस्त रिएक्शन मिल रहे हैं। ट्विटर पर लोग ऋतिक और सैफ की फिल्म की जमकर तारीफ कर रहे हैं। बता दें कि विक्रम वेधा साल 2017 में आई साउथ की फिल्म का हिंदी रीमेक है। इस फिल्म में आर माधवन और विजय सेतूपति की जोड़ी ने सबके होश उड़ा दिए थे, ऐसे में ऋतिक की फिल्म से मेकर्स के साथ-साथ फैन्स को भी बड़ी उम्मीदें थीं। यहां देखें ऋतिक और सैफ अली खान की फिल्म को लेकर ट्विटर पर फैन्स के रिएक्शन।

एक यूजर ने कमेंट करते हुए लिखा, एक फिल्म जो ओरिजनल से बेहतर है। आप जब एक बार हिंदी वर्जन देखेंगे तो फिल्म का ओरिजनल वर्जन भूल जाओगे। विक्रम वेधा फायर है। ऋतिक की एक्टिंग जबरदस्त थी। जितनी भी तारीफ करूं एक्टिंग की कम ही है। वहीं एक दूसरे यूजर ने लिखा, ऋतिक रोशन और सैफ अली खान की फिल्म हर पहलू में ओजिनल से बेहतर है। चाहे ऋतिक-सैफ का फेस ऑफ हो या फिर राधिका आप्टे का किरदार। यह फिल्म बहुत ही जबरदस्त है। खासकर फिल्म का बीजीएम।

धनुष अभिनीत कैप्टन मिलर में मुख्य भूमिका निभाएंगी प्रियंका मोहन

तेलुगू अभिनेता संदीप किशन को शामिल करने के बाद, निर्देशक अरुण मथेश्वरन की बहुप्रतीक्षित धनुष-स्टारर कैप्टन मिलर के निर्माताओं ने घोषणा की है कि अभिनेत्री प्रियंका मोहन फिल्म में मुख्य भूमिका निभाएंगी।

सत्य ज्योति फिल्म्स, जो फिल्म का निर्माण कर रही है, ने ट्वीट किया, हमें कैप्टन मिलर के लिए भव्य और प्रतिभाशाली प्रियंका मोहन का स्वागत करते हुए खुशी हो रही है।अभिनेत्री प्रियंका मोहन ने ट्वीट किया, इस विशाल परियोजना का हिस्सा बनने और धनुष के. राजा सर के साथ जुडऩे के लिए खुश हूं, अरुण मथेश्वरन सर और सत्य ज्योति फिल्म्स को धन्यवाद।

आज का राशिफल

मेष : आज आपकी सामाजिक क्षेत्र में मान-सम्मान की प्राप्ति होगी। आप कोई नया व्यापार शुरू करने का मन बना सकते हैं। रोजगार प्राप्ति के प्रयास सफल होंगे। नौकरी पेशा वाले लोगों को पदोन्नति मिलने के योग हैं।

वृष : आज आपको रचनात्मक कार्यों का प्रतिफल प्राप्त होगा। व्यापार में उन्नति मिलने के योग हैं। कानूनी मामलों में सफलता मिल सकती है। पति-पत्नी के बीच बेहतर तालमेल बने रहेंगे।

मिथुन : आपकी आज अचानक धन लाभ मिलने की संभावना नजर आ रही है। सामाजिक दायरा बढ़ेगा। आपका दिन भागदौड़ भरा रहेगा। संतान की तरफ से हल्की चिंता रहेगी। नए-नए लोगों से दोस्ती हो सकती है लेकिन आप अनजान लोगों के ऊपर जरूरत से ज्यादा भरोसा मत कीजिए। स्वास्थ्य सही रहेगा।

कर्क : आज आप अपने प्रयासों से उन्नति पथ प्रशस्त करेंगे। जरूरतमंद लोगों की मदद करने का मौका मिल सकता है। नौकरी के क्षेत्र में बड़े अधिकारियों के साथ बेहतर तालमेल बने रहेंगे । मेहनत का फल मिलेगा।

सिंह : आज का दिन आपके लिए मिलाजुला रहने वाला है। शादीशुदा जिंदगी में उतार-चढ़ाव देखने को मिल सकता है फिर भी जीवनसाथी का सहयोग मिलेगा। घर में किसी मांगलिक कार्यक्रम के आयोजन की चर्चा हो सकती है।

कन्या : आज आप किसी लाभदायक यात्रा पर जा सकते हैं। नौकरी के क्षेत्र में लाभ मिलने की संभावना है। निवेश में फायदा मिल सकता है। किस्मत आपका पूरा साथ देगी। घरेलू सुख साधनों में बढ़ोतरी होगी।

तुला : आपका आज का दिन मिलाजुला नजर आ रहा है। बड़े अधिकारियों को प्रसन्न करना काफी कठिन हो सकता है। दोस्तों के साथ मिलकर आप कोई नया व्यापार शुरू करने का मन बना सकते हैं। आर्थिक स्थिति अच्छी रहेगी।

वृश्चिक : आपको आज धन से जुड़े हुए मामलों में काफी सतर्क रहना होगा। आप किसी को भी पैसा उधार मत दीजिए। आप किसी यात्रा पर जा सकते हैं। पुराने मित्रों से मिलना-जुलना हो सकता है।

धनु : आज आप अपने प्रयासों से सफलता हासिल करेंगे। प्रभावशाली लोगों का मार्गदर्शन प्राप्त होगा। आपका मन प्रसन्न रहने वाला है। कार्यप्रणाली में सुधार आएगा। काफी लंबे समय से अधूरे पड़े कार्य पूरे हो सकते हैं, जिससे आपका मन हर्षित होगा।

मकर : आपका आज का दिन पहले के दिनों की अपेक्षा अच्छा रहेगा। आपका मन धर्म-कर्म के कामों में अधिक लगेगा। सत्संग से लाभ मिल सकता है। व्यापार अच्छा चलेगा। आपका मन प्रसन्न रहने वाला है। दोस्तों की मदद से रुके हुए काम पूरे होंगे।

कुंभ : आज आपका दिन मिला जुला रहेगा । वाहन और मशीनरी के प्रयोग में सावधानी बरतने की आवश्यकता है। आप अपनी कीमती चीजों को संभाल कर रखें। कोई भी जोखिम लेने से बचना होगा।

मीन : आज आपको प्रेम संबंधित मामलों में सफलता हासिल होगी। कानूनी बाधा दूर हो सकती है। परोपकारी स्वभाव होने से दूसरों की मदद करेंगे। कामकाज के प्रति आप लापरवाही मत कीजिए।

सुबह के नाश्ते के लिए बनाएं 'मिलेट उपमा'

सुबह का नाश्ता दिनभर की एनर्जी के लिए बेहद जरूरी मील होता है इसलिए ये टेस्टी होने से ज्यादा हेल्दी होना चाहिए। तो आज हम आपको ऐसी ही एक ब्रेकफास्ट की रेसिपी बताएंगे।

सामग्री :

140 ग्राम मिलेट (बाजरे को पानी में करीब एक घंटे के लिए सोक करें। अब इसे पानी के साथ प्रेशर कुकर में लगभग 15 मिनट तक पकाएं), 60 ग्राम बारीक कटा हुआ प्याज, 40 ग्राम बारीक कटे टमाटर, 40 ग्राम बारीक कटी हुई लाल व पीली शिमला मिर्च, 6 करी पत्ते, चुटकी भर राई दाना, चुटकी भर हल्दी पाउडर, चुटकी भर लाल मिर्च पाउडर, 1 बारीक कटी हरी मिर्च, 5 ग्राम बारीक कटा हरा धनिया, 20 मिलीमीटर ऑलिव ऑयल, नमक व काली मिर्च पाउडर स्वादानुसार

विधि :

फ्राइंगपैन में ऑलिव ऑयल डालकर गर्म करें। अब इसमें प्याज, टमाटर, लाल व पीली शिमला मिर्च, हरी मिर्च और करी पत्ते डालकर सर्व करें।

इसमें राई दाना, लाल मिर्च और हल्दी पाउडर डालकर एक मिनट तक पकाएं।

बाजरा डालकर अच्छी तरह मिलाएं। बचे मसालों को ऐड करें।

ऊपर से बारीक कटा हरा धनिया डालकर प्लेट में सेट करें।

मिलेट उपमा को गर्मागरम सर्व करें।

शेफ टिप: उपमा को टेस्टी व सेहतमंद बनाने के लिए इसमें सूजी की जगह बाजरे का इस्तेमाल किया गया है। आप चाहें तो इसे दलिया या ओट्स के साथ इसी तरह बना सकते हैं। इससे आपको नया स्वाद मिलेगा।

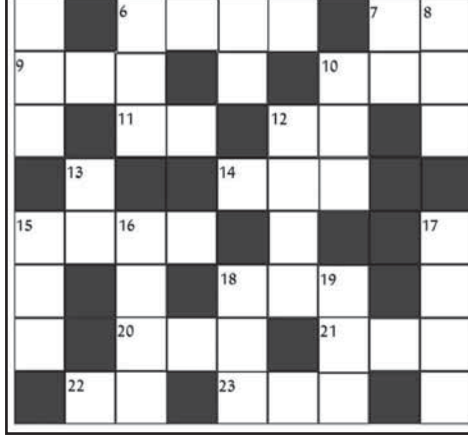
शब्द सामर्थ्य- 211

बाएं से दाएं

1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकुल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, माखन 14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक 20. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।

ऊपर से नीचे

1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट 8. चंदन, दक्षिण का एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 210 का हल

सू-दोकू- 211

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 र[ख] 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.210 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