दैनिक
न्याय साक्षी

संपादकीय

कुछ व्यावहारिक सवाल हैं

सरकार के लिए हिंदी में एमबीबीएस महज प्रचार का मुद्दा नहीं है, तो उसे समान शिक्षा और समान स्वास्थ्य सुविधा की नीति भी अपनानी चाहिए। वरना, आशंका है कि हिंदी माध्यम से पढ़ कर निकले डॉक्टरों की असल छवि कंपाउंडर जैसी बनी रह जाए।

गृह मंत्री अमित शाह ने एलान किया है कि अगले महीने से देश के 16 अटल विश्वविद्यालय हिंदी में एमसबीबीएस की पढ़ाई शुरू कर देंगे। पहली बात यह स्पष्ट कर लेने की है कि ऐसा करने में कोई सैद्धांतिक बाधा नहीं है। रूस लेकर चीन और जर्मनी से लेकर फ्रांस जैसे दुनिया के अनेक देशों में मेडिकल-इंजीनियरिंग की शिक्षा वहां की अपनी मातृषाभा में दी जाती है, तो ऐसा कोई कारण नहीं है कि ये पढ़ाई हिंदी या तमिल, बांग्ला या मलयालम में ना हो सके। लेकिन यह भी अवश्य स्पष्ट कर लिया जाना चाहिए कि उन देशों में पढ़ाई-लिखाई का मुख्य माध्यम और सर्वश्रेष्ठ विकल्प आरंभ से ही मातृभाषा होती है। ऐसे में पढ़ने और पढ़ कर निकलने वाले छात्रों को अवसर की किसी असमानता का सामना नहीं करना पड़ता। भारत में आरंभ से आज तक अंग्रेजी और देसी भाषा के माध्यमों के बीच अवसर, महत्त्व और संभावनाओं की खाई न सिर्फ बनी हुई है, बल्कि चौड़ी होती गई है। इस बात के कोई संकेत नहीं हैं कि वर्तमान नरेंद्र मोदी सरकार ने इस परिघटना को पलटने की कोशिश की हो। ऐसे हिंदी माध्यम से डॉक्टरी करके निकले छात्रों और करोड़ों की फीस देकर प्राइवेट कॉलेजों से निकले छात्रों के बीच अवसर और महत्त्व की समानता वह कैसे सुनिश्चित करेगी, इसे उसे अवश्य स्पष्ट करना चाहिए।

दरअसल, ऐसे प्रयोग सफल होने की एक अनिवार्य शर्त यह है कि स्वास्थ्य क्षेत्र की आज की प्राथमिकताओं में आमूल परिवर्तन किया जाए और सार्वजनिक क्षेत्र को इसमें सर्व-प्रमुख भूमिका दी जाए। तभी मातृभाषा में पढ़ाई करने वाले डॉक्टरों को नौकरी और कर्त्तव्य निर्वाह के उचित अवसर मिल सकेंगे। वरना, आज की संस्कृति के बीच प्राइवेट अस्पताल और नर्सिंग होम उन्हें खुल कर गले लगाएंगे, इसकी संभावना बेहद कम है। इसलिए अगर सरकार के लिए हिंदी में एमबीबीएस महज प्रचार पाने का एक मुद्दा नहीं है, तो उसे समान शिक्षा और समान स्वास्थ्य सुविधा की नीति भी अपनानी चाहिए। वरना, इस आशंका में दम है कि हिंदी माध्यम से पढ़ कर निकले डॉक्टरों की असल छवि कंपाउंडर जैसी बन जाए और आम लोगों का अंग्रेजीदां डॉक्टरों पर ही असल भरोसा बना रहे।

अडाणी समूह राजस्थान में करेगा 65 हजार करोड़ का निवेश

नई दिल्ली । अडाणी समूह के अध्यक्ष गौतम अडाणी ने आज घोषणा की कि उनका समूह राजस्थान में चल रही परियोजनाओं और नयी परियोजनाओं में कुल मिलाकर अगले सात वर्षों में 65 हजार करोड़ का निवेश करेगा जिससे 40 हजार से अधिक रोजगार के अवसर सृजित होंगे।

श्री अडाणी ने आज जयपुर में एक निवेश सम्मेलन में कहा सभी ऑन गोइंग और फ्यूचर इंवेस्टमेंट्स को मिलाकर, हम अगले 5 से 7 वर्षों में राजस्थान में अतिरिक्त 65,000 करोड़ रुपये का निवेश करने और 40,000 से अधिक डायरेक्ट और इनडायरेक्ट रोजगार सृजित करने का अनुमान लगाते हैं।

उन्होंने कहा रिन्यूएबल एनर्जी बिजऩेस में अपने निवेश को जारी रखते हुए 50,000 करोड़ रुपये के निवेश के साथ एक और 10,000 मेगावाट, कार्यान्वयन के अंतर्गत है और यह अगले 5 वर्षों में आगे बढ़ते हुए पूरी तरह चालू हो जाएगा। अभी एक हफ्ते पहले, हमने दुनिया के सबसे बड़े विंड-सोलर सौर हाइब्रिड पावर प्लांट का व्यावसायिक संचालन भी हासिल किया है और यह यहाँ राजस्थान में ही है। अंबुजा सीमेंट्स और एसीसी के अधिग्रहण के बाद अब हम भारत में दूसरे सबसे बड़े सीमेंट निर्माता बन गए हैं। जबकि हमारे पास पहले से ही तीन सीमेंट प्लांट और चूना पत्थर माइनिंग संपत्तियां हैं, और हमारी क्षमता विस्तार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा, राजस्थान में लगातार जारी रहेगा। हम राज्य में अपनी सीमेंट निर्माण क्षमता को दोगुना करने के लिए और 7,000 करोड़ रुपये के निवेश की उम्मीद कर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि एक्सेक्यूशन और एक्सपांशन के विभिन्न चरणों में जारी अन्य प्रोजेक्ट के अंतर्गत, जयपुर एयरपोर्ट का वर्ल्ड क्लास फैसिलिटी में विस्तार करना, पीएनजी और सीएनजी की आपूर्ति के लिए नेटवर्क का विकास करना और इंडस्ट्रियल, कमर्शियल, ट्रांसपोर्ट और डोमेस्टिक कंस्यूमर्स और रिन्यूएबल पावर जनरेशन के लिए नए ट्रांसमिशन प्रोजेक्ट्स शामिल हैं।

हाइड्रोजन उत्पन्न करने का यह एक ऐसा अवसर है जो किसी अन्य राज्य के पास नहीं है। यह एक और गेम चेंजर साबित होगा।

त्योहारी सीजन में महंगाई का झटका, कुकिंग गैस और सीएनजी के बढ़े दाम

नई दिल्ली । त्योहारी सीजन में दिल्ली-एनसीआर के लोगों को महंगाई का झटका लगा है। नेचुरल गैस कंपनी इंद्रप्रस्थ गैस लिमिटेड (आईजीएल) ने सीएनजी खुदरा बिक्री के लिए कीमत में तीन रुपए प्रति किलोग्राम की बढ़ोतरी कर दी है। इसके साथ ही आईजीएल ने घरेलू पीएनजी के दामों में भी तीन रुपए प्रति स्टैंडर्ड क्यूबिक मीटर (एससीएम) बढ़ोतरी कर दी है। ये बढ़ोतरी ऐसे समय पर की गई है, जब त्योहारी सीजन चल रहा है। ऐसे में लोगों के त्योहारों का जायका बिगड़ सकता है।

दरअसल, सात अक्टूबर यानी आज शाम दिल्ली एनसीआर में सीएनजी की नई कीमतों का ऐलान किया गया। जिसके मुताबिक, अब सीएनजी पर तीन रुपए प्रति किलो की बढ़ोतरी की गई है। नई कीमतें आज सुबह 6 बजे से लागू हो गई हैं।

आपको बता दें कि पिछले एक साल में नेचुरल गैस के दाम कई गुना बढ़ चुके हैं। इसके पीछे की वजह नेचुरल गैस की कीमतों में रिकॉर्ड तोड़ बढ़ोतरी को बताया जा रहा है। इसलिए पहले ही अनुमान लगाया जा रहा था कि सीएनजी के दाम बढ़ सकते हैं।

राष्ट्रीय खेल

जूडो में विजय यादव का गोल्डन पंच

लखनऊ । राष्ट्रमंडल खेलों के कांस्य पदक विजेता विजय कुमार यादव ने गुजरात में चल रहे 36वें राष्ट्रीय खेल में जूडो में 60 किग्रा से कम भार वर्ग में स्वर्ण पदक जीता। इसके अलावा निशानेबाजी में महिला ट्रैप स्पर्धा में उत्तर प्रदेश की सबीरा हैरिस ने रजत पदक अपने नाम किया।

उत्तर प्रदेश अब तक इन खेलों में 19 स्वर्ण,14 रजत और 12 कांस्य पदक समेत कुल 45 पदक जीत चुका है। विजय ने पुरुषों के 60 किग्रा से कम भार वर्ग के फाइनल में दिल्ली के हर्ष सिंह को हराकर स्वर्ण पदक जीता। इससे पहले सेमीफाइनल में विजय यादव ने उत्तराखंड के सचिन सिंह रावत को हराकर फाइनल में स्थान सुरक्षित किया था।

महिला ट्रैप स्पर्धा में उत्तर प्रदेश की सबीरा हैरिस ने 24 अंक जुटाते हुए रजत पदक अपने नाम किया। इस वर्ग में मध्य प्रदेश की नीरू ने 26 अंक के साथ स्वर्ण और सर्विसेज की सीमा तोमर ने 17 अंक के साथ कांस्य पदक जीता।

टाटा पावर करेगी राजस्थान में हरित ऊर्जा उत्पादन को दोगुना

जयपुर । टाटा पावर ने कहा कि अगले पांच वर्षों में कंपनी की राजस्थान में 8,000 मेगावाट बिजली सुविधाओं संबंधी परियोजनाओं, 1,000 मेगावाट की सौर रूफटॉप और 1,50,000 सौर पंपों को विकसित करने की योजना है।

राजस्थान में निवेश सम्मेलन में भाग लेते हुए टाटा पावर के सीईओ एवं एमडी प्रवीर सिन्हा ने कहा कि आगामी पांच वर्षों में कंपनी के पास राज्य में 10,000 मेगावाट नवीकरणीय ऊर्जा पोर्टफोलियो होने की योजना है।

श्री सिन्हा ने कहा कि कंपनी ने राज्य में 5,000 मेगावाट की कुल बिजली उत्पादन क्षमता लगाने के लिए निवेश किया था जिसमें से 2,000 मेगावाट पहले से ही चालू है और शेष 3,000 मेगावाट विभिन्न चरणों में है जो आगामी 12-24 महीनों में पूरा हो जाएगी।

उन्होंने कहा, आगामी पांच वर्षों में हमारी योजना क्षमता को 10,000 मेगावाट करने की है।

उन्होंने कहा कि टाटा पावर, राजस्थान को भविष्य के लिए तैयार करते हुए इसकी पूरी क्षमता को साकार करने और देश के हरित ऊर्जा का एक केंद्र (ग्रीन पावर हाउस) के रूप में उभरने के लिए पूरी तरह से तैयार है।

श्री सिन्हा ने कहा, हम राज्य के किसानों, उद्योगों और आम नागरिकों के लाभ के लिए अपने तीनों कारोबार ईपीसी, सौर पंप और सौर रूफटॉप का निर्माण जारी रखेंगे।

मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने आज राजस्थान में निवेश को लेकर आयोजित दो-दिवसीय सम्मेलन का आयोजन किया।

पीसीए प्रेसिडेंट के खिलाफ भज्जी के बगावती सुर, कहा- अपनी मर्जी से 150 नए मेंबर जोड़ रहे हैं चहल

चंडीगढ़ । पूर्व क्रिकेटर व राज्यसभा सांसद हरभजन सिंह ने पंजाब क्रिकेट एसोसिएशन(पीसीए) और प्रेसिडेंट गुलजार इंदर सिंह चहल के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। उन्होंने इसके लिए ओपन लेटर लिखा है, जिससे पूरी पीसीए की कार्यकारिणी में हलचल पैदा हो गई है। उन्होंने पीसीए और मौजूदा प्रेसिडेंट के खिलाफ कई तरह की अवैध गतिविधियां करने के आरोप लगाए हैं।

भज्जी ने कहा कि उन्हें पता लगा है कि पीसीए प्रेसिडेंट हर फैसले खुद ही ले रहे हैं और अब तो वे पीसीए में 150 नए मेंबर्स को शामिल करने जा रहे हैं। इन मेंबर्स को वोट का भी अधिकार दिया जाएगा ताकि पूरी एसोसिएशन में उन्हीं का कब्जा हो। यानी अगर अगली बार चुनाव हुए तो वे अपने नए मेंबर्स के जरिए फिर से सत्ता हासिल कर सकें। उन्होंने कहा कि वे बिना जनरल बॉडी और चीफ एडवाइजर की सलाह के बगैर फैसले रहे हैं जोकि बीसीसीआई के संविधान और पीसीए की गाइडलाइन के खिलाफ है। इतना ही नहीं, वे अवैध गतिविधियों को छुपाने के लिए पीसीए की औपचारिक मीटिंग भी नहीं बुला रहे हैं।

भज्जी ने लेटर में कहा कि एसोसिएशन का चीफ एडवाइजर होने के नाते ये मेरी कानूनी व नैतिक जिम्मेदारी है कि हर तरह की अवैध गतिविधियों को पीसीए सदस्यों के सामने ला सकूं। पिछले एक हफ्ते और दस दिनों से मेरे पास पंजाब के कई क्रिकेट प्रेमियों की तरफ से लगातार शिकायतें आ रही हैं कि पीसीए प्रेसिडेंट कई अवैध गतिविधियों में शामिल हैं। उन्होंने पीसीए लोकपाल से मांग की है कि बिना जनरल बॉडी और चीफ एडवाइजर की सलाह के नए मेंबर्स को शामिल न किए जाए। इसके अलावा भज्जी ने पीसीए में हो रही अवैध गतिविधियों पर भी रोक लगाने के लिए लोकपाल को दखल देने की मांग की है।

टी-20 वर्ल्ड कप में भारतीय टीम को प्रोत्साहित करेगा गीत 'विजयी भव'

नई दिल्ली। आस्ट्रेलिया में शुरू होने वाले टी-20 वर्ल्ड कप में भारतीय टीम में जोश भरने के लिये मुंबई की एक गैर सरकारी संस्था ने चीयरिंग स्कवॉड इंडिया फाउंडेशन (सीएसआईएफ) ने 'विजयी भव' नामक गीत लॉन्च किया है।

संस्था का दावा है कि 'विजयी भव इंडिया' गीत एक भाव है, जिसका उद्देश्य विश्व कप वापस अपने देश वापस लाने के लिए संयुक्त रूप से भारतीय टीम को प्रोत्साहित करना है। इस गीत की शुरुआत एक पवित्र श्लोक के साथ होती है और 'विजयी भव' का स्वर धीरे-धीरे बढ़ते हुए चरम सीमा पर पहुंचता है और शक्तिशाली ऊर्जा निर्माण करता है। प्रज्ञा पलसुले ने इसे लिखा और इसका संगीत तैयार किया है और इसे उभरते गायक अभिजीत नलावडे ने गाया है।सीआईएसएफ के संस्थापक मकरंद पाटील ने कहा कि 'विजयी भव' गीत भारतीय क्रिकेट टीम की लगन को सलाम करता है जो हर समय विजय हासिल करने के लिए अपने प्रत्येक मैच को कुरुक्षेत्र के युद्ध की तरह देखती है। इसके पीछे विचार यह है कि देश को एक साथ लाया जाए और मिलकर प्रार्थना की जाए। 'विजयी भव' एक भाव है जो एक अरब भारतीयों द्वारा देश की टीम के प्रति अपने समर्थन का संकल्प प्रदर्शित करता है। गीत में प्रदर्शन करने के लिए हार्दिक जोशी, ऋतुराज फडक़े, संदीप जुवाटकर, आनंद काले, माधव देवचाके, नरेश मारू जैसे कई सेलिब्रिटी क्रिकेट खिलाडिय़ों को शामिल किया गया है। गौरतलब है कि 16 अक्टूबर से वर्ल्ड कप की शुरुआत हो रही है और 23 अक्टूबर को भारत अपना पहला मैच खेलेगा।

सोनाक्षी सिन्हा ने अपने भाई के निर्देशन में बनी पहली फिल्म की शूटिंग की पूरी

आगामी थ्रिलर, निकिता रॉय एंड बुक ऑफ डार्कनेस की निर्धारित समय से पहले शूटिंग पूरी हो चुकी है। यह फिल्म सोनाक्षी के भाई कुश सिन्हा के निर्देशन में बनी पहली फिल्म है। इसमें अर्जुन रामपाल, परेश रावल और सुहैल नैय्यर के साथ सोनाक्षी सिन्हा भी हैं।

फिल्म का लंदन में 40 दिन का शेड्यूल था, लेकिन 35 दिनों के रिकॉर्ड समय में पूरा हुआ। उन्होंने मुंबई में दो दिन के सीचेंस की शूटिंग भी की। इस पर टिप्पणी करते हुए, सोनाक्षी ने कहा, यह मेरे लिए एक शानदार और बहुत खास शूट था क्योंकि मुझे अपने भाई की पहली फिल्म में अभिनय करने का मौका मिला।

फिल्म के बेहतरीन कलाकारों ने मुझे और बेहतर करने के लिए प्रेरित किया। परेश जी के साथ काम करना और उनके साथ स्क्रीन स्पेस साझा करना सम्मान की बात है। शूटिंग चुनौतीपूर्ण थी और इस प्रकार यह बहुत अधिक मनोरंजक थी।

इस यूनिट के साथ शूटिंग करते हुए मैंने बहुत अच्छा समय बिताया।फिल्म में सोनाक्षी के सह-कलाकार, अर्जुन ने कहा, हालांकि यह मेरे लिए एक छोटा शूट था, लेकिन यह बहुत यादगार था। यह एक ऐसा अनोखा किरदार है जिसे कुश चाहते थे कि मैं निभाऊं। एक कैमियो में इतनी सारी भावनाओं को प्राप्त करना एक चुनौती थी। लेकिन मुझे लगता है कि हमने ठीक से कर लिया।उन्होंने आगे कहा, सोनाक्षी के साथ मैंने पहली बार काम किया है, हमारे बीच अच्छी केमिस्ट्री है।

ड्रामा सीरीज आशिकाना में करणवीर बोहरा निभाएंगे बैड बॉय की भूमिका

लोकप्रिय टीवी अभिनेता करणवीर बोहरा, जिन्होंने जस्ट मोहब्बत, शरारत और कसौटी जिंदगी की जैसे शो में काम किया है, ड्रामा सीरीज आशिकाना के दूसरे सीजन में एक बार फिर एक बैड बॉय की भूमिका निभाने के लिए तैयार हैं।

करणवीर आशिकाना में एक स्टाइलिश सीरियल किलर की भूमिकाएंगे। यह सीरीज 10 अक्टूबर से डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर प्रसारित होगी। अपनी भूमिका और शूटिंग के अपने अनुभव के बारे में विस्तार से बताते हुए, अभिनेता ने कहा, आशिकाना में मेरा किरदार बहुत ही विचित्र और शैलीबद्ध है।

मैं एक सीरियल किलर की भूमिका निभा रहा हूं, लेकिन उसके साथ एक मजाकिया पक्ष है। श्रृंखला

आज का राशिफल

मेष : आज का दिन आपके लिए आनंददायक रहेगा। आज प्रत्येक क्षेत्र में विरोधी परास्त होंगे। सामाजिक मान-सम्मान बढेगा। व्यापार विस्तार अथवा नए कार्य का आरंभ समय अनुकूल रहने पर भी आज ना करें तो सही है।

वृष : आज का दिन आपके लिए आनंददायक रहेगा। आज दिन भर शारीरिक रूप से चुस्त बने रहेंगे। कार्य क्षेत्र पर आपके कार्यों की प्रशंसा होगी। सरकारी कार्यों में सफलता मिलेगी सामाजिक मान-सम्मान मिलेगा।

मिथुन : आपका आज के दिन का अधिकांश समय आराम से व्यतीत होगा। सामाजिक एवं धार्मिक कार्यों में योगदान देने से यश एवं सम्मान की प्राप्ति होगी। आप अपने पराक्रम से बिगड़े कार्यो को बना लेंगे प्रतिस्पर्धी नतमस्तक होंगे।

कर्क : आपका आज का दिन सामान्य रहेगा फिर भी सेहत की अनदेखी न करें। पेट सम्बंधित समस्या बड़ा रूप ना ले इसका ध्यान रखे। कार्य क्षेत्र पर अधिकांश समय उबन में बीतेगा। व्यवसाय में निवेश एवं जोखिम के कार्य हाथ में लेना हानिकर रहेगा।

सिंह : आपका आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। व्यवसाय नौकरी में मनचाही उन्नति मिलने से दिन भर प्रसन्न रहेंगे। आज आपके विचारो से सभी प्रभावित रहेंगे। दलाली के व्यवसाय में निवेश से विशेष लाभ की सम्भवना है।

कन्या : आज के दिन आप ज्यादा मेहनत करने के मूड में नहीं रहेंगे परन्तु पुराने कार्यो अथवा कार्य क्षेत्र पर व्यवस्था बनाने में काफी परिश्रम करना पड़ेगा। मन में यात्रा के विचार दुविधा में डालेंगे।

तुला : आपका आज का दिन सामान्यत: शुभ ही रहेगा। सेहत छोटी मोटी तकलीफों को छोड़ अनुकूल बनी रहेगी। अधिकारियो के आपके प्रति विश्वास एवं लक्ष्य के प्रति दृढ इच्छाशक्ति से कार्य करने पर मनचाही सफलता मिल सकती है।

वृश्चिक : आपका आज का दिन मिलाजुला फलदायी रहेगा। आलस्य एवं शिथिलता के कारण कार्य के प्रति उत्साह नहीं रहेगा। किसी अरिष्ट की चिंता सताएगी। शेयर सट्टे में भारी हानि के योग है अनुभवी की सलाह लेकर ही निवेश करें।

धनु : आज का दिन आपके अनुकूल बीतेगा। प्रात: काल से ही हर परिस्थिति पर आपकी पकड़ रहेगी। बड़ो के मार्गदर्शन से व्यवसाय एवं पैतृक सम्बंधित लगभग सभी समस्याओं का समाधान होने से आय के नविन स्त्रोत्र बनेंगे।

मकर : आज के दिन आपको प्रारब्ध अनुसार जितना मिले उसी में संतोष कर लेंगे। परन्तु फिर भी अंदरूनी तौर पर मन में कुछ ना कुछ कमी बनी रहेगी। कुंवारे जातको को योग्य जीवन साथी मिलने की सम्भवना रहेगी।

कुंभ : आपका आज का दिन शुभ रहेगा। आज कार्य क्षेत्र पर अनुकूल वातावरण मिलने से उत्साह में वृद्धि होगी। सहकर्मियों एवं अधिकारियो का अपेक्षित व्यवहार मिलने से आशानुकूल लाभ अर्जित करेंगे।

मीन : आज के दिन क्रोध अथवा अहम् की भावना बने बनाये कार्यो पर पानी फेर सकती है इसलिए ख़ास कर व्यावसायिक एव सामाजिक क्षेत्र पर विवेक पूर्ण व्यवहार रखे।

बस 20 मिनट में तैयार करें 'वेज पनीर बहारा'

पनीर की मदद से आप कई अलग-अलग तरह की टेस्टी डिशेज बना सकते हैं। तो आज हम आपको ऐसी ही एक डिश के बारे में बताने वाले हैं जिसे बनाने में बस 20 मिनट लगेंगे मुश्किल से।

सामग्री :

तेल- 2 टीस्पून, पनीर- 1 कप, लंबी कटी हुई शिमला मिर्च- 1/2 कप, लंबे कटे हुए प्याज- 1/2 कप, हल्की उबली मटर- 1/2 कप, उबले हुए स्वीट कॉर्न- 1/2 कप, टमाटर लंबे कटे हुए- 2, कटे हुए लहसुन- 3 , हरी मिर्च और अदरक कटे हुए- 1 टीस्पून, लाल मिर्च पाउडर- 2 टीस्पून, गरम मसाला- 1/2 टीस्पून, मूंगफली का पाउडर- 1 टीस्पून, काला नमक- 1 टीस्पून, पुदीना पाउडर- 2 टीस्पून, नमक स्वादानुसार, कसूरी मेथी- 2 टीस्पून, दूध- 3-4 टीस्पून, नींबू का रस आवश्यकतानुसार

विधि :

- पैन गरम होने के लिए रख दें। इसमें हरी मिर्च, अदरक-लहसुन पेस्ट डालकर 15 सेकेंड तक भूनें। इसके बाद इसमें शिमला मिर्च, प्याज डालकर कुछ देर और भूनें। इसके बाद सारे मसाले, मूंगफली पाउडर, नमक डालकर कुछ देर और पकाएं। टमाटर डालकर थोड़ा सॉफ्ट होने तक पकाएं, इसके बाद इसमें चौथाई कप पानी डाल दें। दो से तीन मिनट में इसका टेक्सचर बदलने लगेगा। मटर और स्वीट कॉर्न भी साथ ही साथ डाल दें। इसके बाद मिल्क पाउडर और लंबे कटे हुए पनीर डाल दें। पनीर थोड़ी देर में एकदम सॉफ्ट हो जाएगा। सबसे बाद में कसूरी मेथी, पुदीना पाउडर, हरी धनिया, नींबू का रस डालें। एक मिनट और पकने दें। तैयार है पनीर बहारा सर्विंग के लिए।

शब्द सामर्थ्य- 217

बाएं से दाएं

1. जीत, फतेह 3. राशन सामान बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. मुर्गी की जाति की एक पक्षी, आधा... आधा बटेर 7. कमल, पंकज, भारत के एक दिवंगत प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14. तबाही, बर्बादी 17. कत्ल, वध 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. करार, चैन, आराम 21. दृष्टि, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. लाडला, प्यारा 25. सीताजी, जनकनंदनी।

ऊपर से नीचे

1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, निराश्रित 3. साल, वर्ष 4. दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, भगवान 9. मनुष्य, इंसान, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता करना, बात तय करना 12. कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. अधीनता, मातहती, अधिकार 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 22. धरती, भूतल, धरातल।

1		2		3		4		5
		6				7		
8		9		10	11			
12		13		14		15		16
		17				18		
19	20			21	22			
							23	
24				25				

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 216 का हल

अं	त		म	री	ज			
ग	ह	न	ता		ब	र	ब	स
	की		धि	क्का	र		र	मा
	का		का		द	वा	खा	ना
प	त	वा	र		स्त	र		
ह						दा	मि	नी
ना		ए	ह	ति	या	त		लां
वा	च	क		हा			खू	ब
		ता	ब	ड़	तो	ड़		र

सू-दोकू- 217

		3					7	
9				6		3		8
	7		9		5		6	
						1		9
3		8		7			5	
	1		3		9			7
		2		8		7		
	8				2		4	3
			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 र[illegible] 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.216 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