











# सहजन के फूलों से भी बनाए जा सकते हैं कई लजीज पकवान, जानिए आसान रेसिपी

सहजन का इस्तेमाल खान-पान में खास तौर से किया जाता है। हालांकि, इसके फूलों को जल्दी उपरोध नहीं किया जाता। ये फूल न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि सेहत के लिए भी फायदेमंद होते हैं। सहजन के फूलों में कई जरूरी पोषक तत्व होते हैं। आइए आज हम आपको सहजन के फूलों से बनने वाले कुछ खास व्यंजनों को रेसिपी बताते हैं, जिन्हें आप अपने घर पर आसानी से बना सकते हैं।

सहजन के फूलों को टिठ्ठो सहजन के फूलों को टिठ्ठो एक बेहतरीन नाश्ता है, जिसे आप शाम को चाय के साथ परसेन सकते हैं। इसे बनाने के लिए सबसे पहले उबले हुए आरू को मीरा करें। इसके बाद उसमें बारीक कटे हुए सहजन के फूल, अदरक-लहसुन को पीस, हरी मिर्च और मसाले मिलाए। अब इसे मिश्रण से ओले-छोटी टिठ्ठियां बनाकर तेल पर सेंके या तेल में तले। ये टिठ्ठियां कुरकुरी और स्वादिष्ट होती हैं, जो घर किसी को परस आती हैं।

सहजन के फूलों की सब्जी सहजन के फूलों की सब्जी एक अनोखा व्यंजन है, जिसे आप किसी भी खास मौके पर बना सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले प्याज, टमाटर और मसालों का तड़का लगाएं। इसके बाद इसमें बारीक कटे हुए सहजन के फूल डालें और उन्हें पकने दें। इस सब्जी को धीमी आंच पर पकाएं, ताकि सभी मसाले अच्छे से मिल जाएं। इसे रोटी

या चावल के साथ खाया जा सकता है। आप इसमें सहजन के पीपे के अन्य हिस्से भी डाल सकते हैं। सहजन के फूलों की चरबी अगर आप अपने खाने में कुछ नया आनमाना चाहते हैं तो सहजन के फूलों को जल्दी उबकर बनाएं। इसके बाद उसमें बारीक कटे हुए सहजन के फूल, हरी मिर्च, लहसुन, अदरक और नमक मिलाकर पारस लें। इस चरबी को दाल-रोटी या परांठे के साथ खाया जा सकता है। यह चरबी आपके खाने का स्वाद बढ़ा देगी और उसके पोषण मूल्य को भी बढ़ा देगी।

सहजन के फूलों की खीर खीर तो आपने कई तरह की खाई होगी, लेकिन क्या आपने कभी सहजन के फूलों की खीर चखकर देखा है? अगर नहीं तो इसे एक बार जरूर बनाएं। इसे बनाने के लिए सबसे पहले कुछ उबले हुए सहजन के फूल, हरी मिर्च, लहसुन, अदरक और नमक मिलाकर पारस लें। इस चरबी को दाल-रोटी या परांठे के साथ खाया जा सकता है। यह चरबी आपके खाने का स्वाद बढ़ा देगी और उसके पोषण मूल्य को भी बढ़ा देगी।

सहजन के फूलों का रायता-रायता खाने के साथ एक अच्छा संतत होता है। सहजन के फूलों का रायता बनाने के लिए दही को फेंट लें। इसके बाद उसमें बारीक कटे हुए सहजन के फूल, भुना हुआ जीरा पाउडर, नमक और थोड़ा-सा काला नमक



मिलाएं। इस रायते को टंडा करके अपने खाने के साथ परसें। यह रायता आपके खाने को और भी खास बना देगा और पेट को भी फायदा पहुंचाएगा। आप इसमें अन्य सब्जियों भी डाल सकते हैं।



## एस के जी एंटरटेनमेंट और बेंचमार्क स्टोरिटेल्स की अगली भव्य फीचर फिल्म में अनुपमा परमेश्वर

एस के जी एंटरटेनमेंट और बेंचमार्क स्टोरिटेल्स ने अपनी आगामी फीचर फिल्म को आधिकारिक घोषणा कर दी है, जिसमें पैन-साउथ की लोकप्रिय अभिनेत्री अनुपमा परमेश्वर मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। यह एक सचम मानवैज्ञानिक थ्रिलर होगी, जिसका निर्देशन शान करेण और निर्माण शिविन नरन, प्रेरणा अरोड़ा और किरण बहगवती द्वारा एक अलग ही स्टाइल को प्रदर्शित किया जाएगा। यह फिल्म निर्देशक शान के साथ अनुपमा परमेश्वर की बहु पुरे पर वापसी का प्रतीक है। इससे पहले दोनों को लघु फिल्म को जबरदस्त सफलता मिली थी। इंडियन मंत्र पर हिली उस सफलता के बाद अब यह सहयोग एक पूर्ण रूप से निर्माई अनुभव में परिवर्तित हो रहा है, जिसमें व्यापक पैमाना, गहराई और प्रभाव देने को मिलेगा। फिल्म को शूटिंग मई 2026 से शुरू होने वाली है, जबकि शीर्षक को घोषणा बाद में की जाएगी। इस परियोजना को घोषणा अनुपमा परमेश्वर के आत्मनिर्देशक अवसर पर की गई, जिससे वह पल और भी विशेष बन गया। निर्माताओं ने अभिनेत्री को शुक्राभिनय देते हुए एक भावनात्मक और सकारात्मक विरासत का प्रतीक भी पेश की।

इस सहयोग पर अपनी बात रखते हुए निर्माता प्रेरणा अरोड़ा ने कहा, इस फिल्म में अनुपमा परमेश्वर के साथ काम करना मेरे लिए बेहद खास है। उनमें सहज आत्मविश्वास, भावनात्मक सच्चाई और पात्रों को गहराई से समझने की दुर्लभ क्षमता है, जो विभिन्न क्षेत्रों के दर्शकों से सीधे जुड़ती है। अलग-अलग भाषाओं में दर्शकों के साथ उनका स्वाभाविक जुड़ाव मेरे हमेशा सपना है। वह परिचयाना उनके अभिनय की ताकत को नए स्तर पर प्रस्तुत करने का एक आदर्श मॉडल है। उन्हें इस फिल्म का नयन करने हुए देखकर मैं सचमुच उत्साहित हूँ और इस सफलता के साथ सहयोग का बेझिरी में उद्वार कर रही हूँ। एस के जी एंटरटेनमेंट ने हाल ही में 'अच्छाए लिलियु की है, जिससे उसके विविध और मनमत्त प्रोडक्शन स्लैट को और मजबूती मिली है। श्रेष्ठि पुरस्कार से सम्मानित निर्माता प्रेरणा अरोड़ा इसमें पहले स्लैट, टॉयलेट क्रेम प्रेम कथा, पैड मेन और पार्ली सीडें चर्चित फिल्मों का निर्माण कर चुकी हैं और निर्देशक बटेंड-उपमा तथा दर्शन-केडित सिनेमा का समर्थन करती रही हैं। अनुपमा परमेश्वर आज दक्षिण भारतीय सिनेमा को सबसे परसदीया और मांग में रहने वाली अभिनेत्रियों में शामिल हैं। प्रेमम, कार्तिकेय 2, सीडे टिड्ड और शशाङ्क जैसी फिल्मों में उनके अभिनय को व्यापक समर्थन मिली है। वे तेलुगु, तमिल और मलयालम सिनेमा में लगातार दर्शकों का दिल जीतती आ रही हैं और पैन-इंडियन पहचान बनाए हुए हैं।

मजबूत शैली, अनुभवों चर्यात्मक टीम और केंद्रीय भूमिका में प्रभावशाली प्रदर्शन के साथ, अनुपमा परमेश्वर और प्रेरणा अरोड़ा एक सहयोग दर्शकों के लिए एक आदर और रोमांचक निर्माई अनुभव लेकर आने के लिए तैयार हैं।

## हैंडबैग का इस तरह से रखें ध्यान, लंबे समय तक रहेंगे सही



हैंडबैग न केवल हमारे सामान को समेटने का काम करता है, बल्कि हमारे लुक को भी पूरा करता है। हालांकि, अक्सर हम इसे इस्तेमाल करने के बाद ही ही कहीं रख देते हैं और इसका सही तरीके से रखना नहीं रखते। इसके इस्तेमाल को ध्यान देना दर्शकों में प्रभावित होती है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे आसान उपाय बताते हैं, जिनका मदद से आप अपने हैंडबैग को लंबे समय तक सही रख सकेंगे। हैंडबैग को सारा सही रखना बहुत जरूरी है। अगर आपके हैंडबैग पर कोई दाग या गंदगी लग गई है तो उसे तुरंत साफ करें। इसके लिए आप इसके सामान और पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। ध्यान रखें कि ज्यादा

पानी न डालें क्योंकि इससे बैग का आकार खराब हो सकता है। हैंडबैग को लंबे समय तक सही रखना चाहते हैं तो उसे सही जगह पर रखें। इसे किसी ठंडी और सूखी जगह पर रखें ताकि नमी और धूल से बचा जा सके। अगर आपके पास हैंडबैग के लिए खास डिब्बा हो तो उसमें रखें। इससे आपके बैग को चमक और गुणवत्ता बनी रहेगी और ये लंबे समय तक सही रहेगा।

भारी सामान न रखें हैंडबैग में भारी सामान रखने से इसका आकार खराब हो सकता है और यह जल्दी खराब हो सकता है। इसलिए हमेशा अपने हैंडबैग में हल्का और जरूरी सामान ही रखें। भारी किरातों या लैपटॉप जैसे भारी सामान को अलग बैग में रखें ताकि आपके हैंडबैग का आकार बचा रहे और यह लंबे समय तक सही रहे। इससे आपके बैग को चमक और गुणवत्ता बनी रहेगी और यह लंबे समय तक सही रहेगा।

धूप से बचाएं धूप में लंबे समय तक रखने से आपके हैंडबैग को चमक फनीकी पड़ सकती है इसलिए इसे धूप से बचाकर रखें। जब भी आपके बैग न पड़ने वाला हो तो उसे किसी बंद दरवाजा या डिब्बे में रखें ताकि धूल-मिट्टी और धूप से बचा रहे। अगर आप अपने बैग को लंबे समय तक सही रखना चाहते हैं तो उसे सही जगह पर रखें और समय-समय पर साफ करते रहें। इससे आपके बैग को चमक और गुणवत्ता बनी रहेगी।

नियमित रूप से जांचें अपने बैग को नियमित रूप से जांच करना जरूरी है ताकि किसी भी तरह की समस्या समय रहते हो सके। समय-समय पर बैग को सिलाई, हैंडल और जिपस आदि की जांच करते रहें ताकि कोई टूट-पूट न हो। अगर कहीं सिलाई ढीली हो रही हो तो उसे तुरंत ठीक कर लें। इसके अलावा बैग को समय-समय पर साफ करते रहें ताकि उसको चमक और गुणवत्ता बनी रहे।

## श्रद्धा चट्टा ने क्या किया करियर का शुरुआती अनुभव

अभिनेत्री और निर्माता श्रद्धा चट्टा ने अपने करियर की शुरुआत के दौरान एक कठिन अनुभव को साझा किया है। उन्होंने बताया कि जिस व्यक्ति पर वह बहुत प्रेरणा करती थी, उसने उनके हितों के खिलाफ काम किया और उन्हें धोखा दिया था। श्रद्धा ने बताया कि इस घटना से उन्हें यह सबक मिला कि कोई आपका ध्यान नहीं रख सकता या आपके बारे में नहीं सोच सकता। श्रद्धा ने कहा, अपने करियर की शुरुआत में मुझे यह कड़वा सबक मिला कि हर कोई आपका अपना ध्यान नहीं रखता। मैं भोली थी। कुछ लोग थोड़े से अंतर से भी खराब महसूस करते हैं और नहीं चाहते कि आप उनसे आगे निकल जाएं या उनको स्मॉलटाइम ड्रीम लें। यह अनुभव उनके लिए काफी प्रेरणा बनने वाला था, लेकिन इससे उन्होंने अपनी पसंद का बचाव करना और सही लोगों पर धरोखा करना सीखा। उन्होंने 'इंडियन फिल्ममेकर्स' को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि वह उनसे संपर्क करने में हिचकिचाए नहीं। आम धारणा है कि बड़े एक्टर्स से आगे बढ़ना मुश्किल होता है, लेकिन श्रद्धा ने इसे लत बनाया। उन्होंने स्पष्ट शब्दों में कहा, एक बार मैंने देखा कि हमसे संपर्क करना कठिन है, लेकिन यह सच नहीं है। सिर्फ सिरिअर अच्छी रिफ्यूज, सच्ची प्रशंसा और कहानी का अंतर महत्व रखता है। मैं हमेशा सही कहानियों का हिस्सा बनना चाहती हूँ। श्रद्धा ने शुरुआती दिनों में काम आंके जाने की बात भी कही। वह चाहती है कि ईडी फिएट्स बिना डिस्क के अच्छे लेख और कहानियों के लिए संपर्क करें। श्रद्धा एक नई 'मॉन-फिक्शन' सीरीज का निर्माण कर रही हैं। इसके जरिए श्रद्धा का मकसद दर्शकों को अपनी-पहचान जगाना और 'नजर से देखने के लिए' प्रेरित करना है। साथ ही कम जानी-पहचानी कहानियों को उजागर कर भारत को सांस्कृतिक गहराई और इंसानी जन्म को सिलेब्रेट करना है। यह सीरीज 'ट्रैलर, कल्चर और भारत' नाम में लोगों और जगहों को परिभाषित करने वाली कहानियों पर आधारित होगी। यह जिज्ञासा और सहनशक्ति से प्रेरित कहानी है।



सू-दोकर क्र. 324
6 3 8 1 4
8 3 4 7
4 5 8 1
3 8 1 4
1 4 9 7
1 4 2 1
8 2 9 3
9 1 2 5
निर्णय
सू-दोकर क्र. 323 का हल
1. कुल 81 वर्ण हैं, जिसमें अक्षरों का एक बंड बनता है।
2. हर खाली वर्ण में 1 से 9 के बीच का कोई एक अक्षर भरा सकता है।
3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालखण्ड, कालखण्ड और श्रोत में 1 से 9 तक के सही भी अक्षर का इस्तेमाल एक बार हो कर सकता है।

शब्द सामर्थ्य - 324
(भागवत साहू)
बाएं से दाएं
1. भारत के वर्तमान विधानसभा 6. हित, उपकार 7. असमान, पूर्वीतक का एक राय 8. विचारों वस्तु अव्यक्ति आदि के पहचान सूचक संकेतों का शब्द, संज्ञा 10. शब्दस्थल पर बनाया गया संकेत, योग का अंतिम अंग, लक्ष्य 13. इंदार करना, ना कहना 14. पीता, कर्क, सम्माननीय व्यक्ति 15. आय पर लगाने वाला टैक्स, इंकमटैक्स 16. प्राविष्ट, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17. परंपरा, रीति, रिवाज 20. रूप से युक्त, चिह्न, संज्ञक, नोटक, एक सांख्यिक आंकड़ा 23. लोग, प्रजा 25. नामी, नागवर्, प्रसिद्ध 27. संसार का अन्तर्गत, अकारण, समाप्त, ईश्वर 28. फैलाना, खिंचवाना पैदा करना।
ऊपर से नीचे
1. मारना, प्रहार करना, आघात करना 2. मिथ्या/अभिमान, आडंबर 3. विचारित, गुनाह 26. आप की तरह का भारतीय हिंसक एवं विशाल पशु।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 323 का हल
भू कं प फा य दा
प ल ला ट य ती म
तिल क क न क म झ
क्ष्म क रे
ग ण क सं श य सी
ह या च क म न त
रा क्ष स र क्ष क न
त्रि मि
शा य री का त र गो



