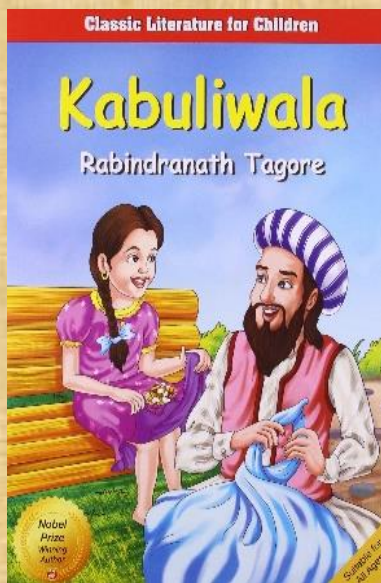


लाडली – Ladli - लड़कियों की सुरक्षा और समाज में लड़की के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए लाडली (Ladli) योजना की शुरुआत की गयी है, इसके साथ ही बच्चियों के जन्म के बाद उसका पंजीकरण कराने का ट्रेंड बढ़ाने और बच्चियों की शिक्षा को बढ़ावा देने के उद्देश्य से लाडली (Ladli) योजना शुरू की गयी है।



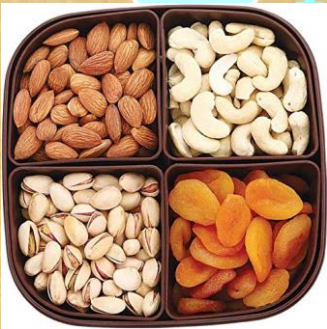
काबुलीवाले – Kabuliwala - काबुलीवाला एक कहानी है, काबुलीवाला, बंगाली लेखक (रवींद्रनाथ टैगोर द्वारा) के आधार पर १९६१ हिंदी फिल्म है। यह हेमेन गुप्ता द्वारा निर्देशित और बलराज साहनी, उषा किरण, सज्जन, सोनू और बेबी फरीदा अभिनय किया था।



उपन्यास – Novel - अर्नेस्ट ए. बेकर ने उपन्यास की परिभाषा देते हुए उसे गद्यबद्ध कथानक के माध्यम द्वारा जीवन तथा समाज की व्याख्या का सर्वोत्तम साधन बताया है। एक ओर जहाँ विज्ञान ने व्यक्ति तथा समाज को सामान्य धरातल से देखने तथा चित्रित करने की प्रेरणा दी वहीं दूसरी ओर उसने जीवन की समस्याओं के प्रति एक नए दृष्टिकोण का भी संकेत किया।



सूखे मेवे – Dry fruits - ताजे फलों की ही भांति, सूखे मेवा भी विटामिन (विटामिन ए, विटामिन बी१, विटामिन बी२, विटामिन बी३, विटामिन बी६ तथा फॉलिक एसिड), पैन्थेनिक अम्ल और खाद्य खनिज (कैल्शियम, लौह, मैग्नेशियम, फास्फोरस, पोटैशियम, सोडियम, ताम्र, मैंगनीज़, सेलेनियम) आदि से परिपूर्ण हो सकते हैं।



पिस्ता—बादाम – Pistachio Almonds **पिस्ता** एक प्रकार का मेवा है।

ड्राई फ्रूट्स के रूप में इस्तेमाल होने वाला पिस्ता न केवल एक बेहतर स্নैक है, बल्कि यह स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक है। एक ताजा अध्ययन के अनुसार इसका नियमित सेवन शरीर में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा को नियंत्रित कर ब्लड में शुगर के लेवल को घटाता है।

टोरंटो यूनिवर्सिटी की ओर से किए गए अध्ययन की रिपोर्ट के मुताबिक "पिस्ता को कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद पदार्थ जैसे व्हाइट ब्रेड के साथ खाने से शरीर में कार्बोहाइड्रेट की अधिक मात्रा नहीं पहुंचती और जिसके कारण खून में शर्करा का स्तर नहीं बढ़ पाता।" शोधकर्ताओं के अनुसार भारत जैसे देश जहां लगभग चार करोड़ लोग डाइबिटीज के शिकार हैं और वर्ष 2025 तक इसके आठ करोड़ तक के आंकड़े को पार करने की आशंका है, पिस्ता का सेवन डाइबिटीज के मरीजों की संख्या को नियंत्रित कर सकता है।

एक आउंस (२८ ग्राम) बादाम में १६० कैलोरी होती हैं, इसीलिये यह शरीर को उर्जा प्रदान करता है। लेकिन बहुत अधिक खाने पर मोटापा भी दे सकता है। इसमें निहित कुल कैलोरी का $\frac{3}{4}$ भाग वसा से मिलता है, शेष कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन से मिलता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट बहुत कम होता है।



जेल – Prison - कारागार एक ऐसी जगह होती है जहाँ पर चोरी, डकैती, आतंक करने वालों को रखा जाता है। समाज में शांति स्थापित रहे इसके लिए हर देश का एक कानून होता है। ... **जेल**, कैदखाना आदी सभी एक ही शब्द कारागार के पर्यायवाची हैं।



कालिख – Soot - काजल एक श्याम पदार्थ है जो धुँए की कालिख और तेल तथा कुछ अन्य द्रव्य को मिलाकर बनाया जाता है। इसका पारम्परिक हिन्दू श्रृंगार में बहुत प्रयोग किया जाता है। इसमें कार्बन की मात्रा अधिक रहती है।



चंदन – Sandalwood - भारतीय **चंदन** (Santalum album) का संसार में सर्वोच्च स्थान है। इसका आर्थिक महत्व भी है। यह पेड़ मुख्यतः कर्नाटक के जंगलों में मिलता है तथा भारत के अन्य भागों में भी कहीं-कहीं पाया जाता है। भारत के 600 से लेकर 900 मीटर तक कुछ ऊँचे स्थल और मलयद्वीप इसके मूल स्थान हैं। इस पेड़ की ऊँचाई 18 से लेकर 20 मीटर तक होती है। यह **परोपजीवी** पेड़, सैंटेलेसी कुल का सैंटेलम ऐल्बम लिन्न (Santalum album linn.) है। वृक्ष की आयुवृद्धि के साथ ही साथ उसके तनों और जड़ों की लकड़ी में सौगंधिक तेल का अंश भी बढ़ने लगता है। इसकी पूर्ण परिपक्वता में 8 से लेकर 12 वर्ष तक का समय लगता है। इसके लिये ढालवाँ जमीन, जल सोखनेवाली उपजाऊ चिकली मिट्टी तथा 500 से लेकर 625 मिमी. तक वार्षिक वर्षा की आवश्यकता होती है। तने की नरम लकड़ी तथा जड़ को जड़, कुंदा, बुरादा, तथा छिलका और छीलन में विभक्त करके बेचा जाता है। इसकी लकड़ी का उपयोग मूर्तिकला, तथा साजसज्जा के सामान बनाने में और अन्य उत्पादनों का अगरबत्ती, हवन सामग्री, तथा सौगंधिक तेज के निर्माण में होता है। आसवन द्वारा सुगंधित तेल निकाला जाता है। प्रत्येक वर्ष लगभग 3,000 मीट्रिक टन चंदन की लकड़ी से तेल निकाला जाता है। एक मीट्रिक टन लकड़ी से 47 से लेकर 50

किलोग्राम तक चंदन का तेल प्राप्त होता है। रसायनज्ञ इस तेल के सुगंधित तत्व को सांश्लेषिक रीति से प्राप्त करने का प्रयास कर रहे हैं।

