

## संपादकीय अच्छाई के भाव से व्यक्तित्व की आभा

दुनिया में ऐसे लोग बहुत हैं, जो सफल और सार्थक बनाने की भूमिका में खरे नहीं उतरते। लेकिन उनकी आलोचना करते रहने से हमें कुछ फायदा नहीं होगा। हम केवल सिखे के दूसरे पहलू पर नजर रखकर ही अपना भला कर सकते हैं कि हमारे लिए आखिर बेहतर क्या है? खुद के बारे में सच जानना हो तो जरूरी है कि आप यह महसूस करें कि आप एक बेहतर इनसान हैं। जो लोग खुद को बुरा मानते हैं, वे आमतौर पर हारे हुए और शर्म से भरे हुए, प्रताड़ित और टूटे हुए होते हैं। तो फिर सवाल उठता है कि अच्छाई आती कहां से है? यह एक ऐसा कठिन सवाल है, जिसका सामना धर्म, दर्शनशास्त्र और अब विज्ञान मिलकर करने के बावजूद किसी निष्कर्ष पर नहीं पहुंचे हैं।

व्यक्ति अपनी जिन्दगी को सफल बनाने के लिये समाज से जुड़कर जीता है, इसलिए समाज की आंखों से वह अपने आप को देखता है। साथ ही उसमें यह धिवेक बोध भी जागृत रहता है 'मैं जो भी हूँ, जैसा भी हूँ' इसका ही स्वयं जिम्मेदार हूँ। उसके अच्छे-बुरे चरित्र का हिम्ब समाज के दर्पण में तो प्रतिबिम्बित होता ही है, उसका स्वयं का जीवन भी इसकी प्रस्तुति करता है। हम सब सोचते हैं कि यदि अवसर मिलता तो एक बढ़िया और नेक काम करते। लेकिन हमारी बढ़िया या नेक काम करने की इच्छा अधूरी ही रहती है क्योंकि अवसर जब हम जिन्दगी के बुरे दौर से गुजरते हैं, तब उससे निकलने और जब अच्छे दौर में होते हैं, तब उस स्थिति को बरकरार रखने में जिन्दगी बिता देते हैं।

जिन्दगी है तो चुनौतियां होंगी ही। कुछ चुनौतियों से आप आसानी से पार पा लेते हैं, पर कुछ आपसे खुद को बदलने की मांग करती हैं। जेन मास्टर मैरी जैविक कहती हैं, 'अपनी उलझनों का सामना करते हुए अनजान चीजों को गले लगाना हमें विकास की ओर ले जाता है। हमें आगे बढ़ना है।'

हमारे संकल्प और हमारे आदर्श सांसारिक जीवन के बंधनों में बंधे रहने के बजाय उच्च लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए बढ़ना चाहते हैं, लेकिन मन की इच्छाएं इसके विपरीत होती हैं। इन दोनों में लगातार संघर्ष चलता रहता है। इस संघर्ष में जीत अवसर मन की इच्छाओं की ही होती है। इसका कारण यह है कि इच्छाओं की मांगें पूरी करने में मनुष्य को तुरंत सुख और आनंद मिलता है। इसके विपरीत आदर्श को जीने या आदर्श की अपेक्षाओं को पूरा करने में मनुष्य को झुटझुटती दौर में अपने सुख और आनंद का बलिदान करना होता है। इसलिए लोग सामान्यतया ऐसा करने से बचते हैं। अगर यही स्थिति लंबे समय तक बनी रहे और आदर्श की अपेक्षाओं को दबाया जाता रहे, तो धीरे-धीरे आदर्श की उड़ान समाप्त होने लगती है।

आज लगभग देश और दुनिया इसी आदर्शहीनता के स्थिति से ही गुस्ताखत है। इसीलिये खूबसूरत जिन्दगी के रहस्य को उदात्तित करते हुए बारबार किंगडोमल्टर ने कहा है कि जिन बदलावों से हम सबसे ज्यादा डरते हैं, वो हमारी मुक्ति का रास्ता छुपा हो। इसका सीधा-साथ अर्थ तो यही हुआ कि आज ज्यों-ज्यों विकास के नये कीर्तिमान स्थापित हो रहे हैं, त्यों-त्यों आदर्श धूल-धूसरित हो रहे हैं। बावजूद इसके हर दौर में अच्छे, ईमानदार और आदर्शवादी व्यक्ति मौजूद होते हैं। अपने जीवन में जब भी ऐसे गुणों का निर्वाह करते हैं, तो इससे न केवल हमारे चेहरे पर संतुष्टि का भाव झलकने लगता है, बल्कि हमारे व्यक्ति त्व में भी उसकी गरिमा दिखाई पड़ती है।

प्रश्न उठता है कि अच्छाई, ईमानदारी और आदर्श अदि उदात्त गुणों के निर्वाह से हमारे चेहरे पर सकारात्मक भाव क्यों और कैसे प्रकट हो जाते हैं? अपने बीते हुए दिनों और घटनाओं पर जरा नजर डालिए। आपने भी अपने जीवन में कई बार इन अच्छाइयों का परिचय दिया होगा। उस समय आपकी मनोदशा कैसी थी और उस मनोदशा का आपके स्वास्थ्य और विचारों पर क्या प्रभाव पड़ा था? विधित ही आपका उत्तर सकारात्मक होगा।

जब भी हम ईमानदारी से अपने कर्तव्य का पालन करते हैं, किसी की मदद करते हैं अथवा कोई अच्छा कार्य करते हैं, तो उससे अपने भीतर हम अपार संतोष महसूस करते हैं। तब वही भाव हमारे चेहरे और विचारों पर भी झलकने लगता है। आजकल जब कुछ चाहिए दौड़कर भगवान के आगे हाथ फैलाकर मांग लिया। भगवान उन्हीं को देता है जो एकाग्रता और धित्रता के साथ अपना कर्म करते हैं। हमें अपना हर काम इस तरह करना चाहिए, जैसे हम सो साल तक जीयेंगे, पर ईश्वर से रोजाना प्रार्थना ऐसे करनी चाहिए, जैसे कल हमारी जिन्दगी का आखिरी दिन हो। वैसे भी अमीर वह नहीं है, जिसके पास सबसे ज्यादा धन-दौलत है, बल्कि वह है, जिसे और कुछ नहीं चाहिए। स्वयं से स्वयं के साक्षात्कार के बिना हमारी लक्ष्य की तलाश और तैयारी दोनों अधूरी रह जाती है। जीने की हर दिशा में हम ओरों के मोहताज बनते हैं, ओरों का हाथ धामते हैं, उनके पदचिन्ह खोजते हैं।

# सफेदपोश राजनीति का दागी दामन



राजनीति तो दूर, लोकतंत्र के मंदिरों को भी दागी राजनेताओं से बचाने की परीक्षा से देश की सर्वोच्च अदालत ने भी कदम पीछे खींच लिये। राजनीति के अपराधीकरण के विरुद्ध वर्ष 2011 में दायर पब्लिक इंटेस्टेस्ट फाउंडेशन नामक एनजीओ की जनहित याचिका पर सुनवाई के दौरान सर्वोच्च न्यायालय की टिप्पणियों से ही आस जगी थी कि लोकतंत्र का नासूर बनते जा रहे अपराधीकरण की निर्णायक शल्य चिकित्सा अब तो हो ही जायेगी। बेशक इस दौरान केंद्र सरकार की ओर से पेश बकील सर्वोच्च अदालत को भी उसकी सीमाएं याद दिलाते हुए बताते रहे कि आरोपत्र दाखिल हो चुके दागी नेताओं को भी चुनाव लड़ने से रोकना न सिर्फ उनके संविधान प्रदत्त अधिकार का हनन होगा, बल्कि कानून बनाने के संसद के अधिकार का भी अतिक्रमण होगा। इसके बावजूद देश की सर्वोच्च अदालत के तेवर अक्सर राजनीति को अपराधीकरण से मुक्ति दिलाने के लिए प्रतिबद्ध ही नजर आये। विश्वव्यापी प्रसिद्ध वाला भारत का चुनाव आयोग भी इस मुद्दे पर सर्वोच्च न्यायालय के साथ ही खड़ा था। आयोग ने सर्वोच्च न्यायालय को साफ-साफ बताया कि वह इस बाबत जनहित याचिका में दिये गये सुझाव का समर्थन करता है और वैसा ही प्रस्ताव विधि एवं न्याय मंत्रालय को भेज भी चुका है। ध्यान रहे कि जनहित याचिका में मांग की गयी थी कि ऐसे गंभीर अपराधों के आरोपी, जिनमें पांच साल या

से बातचीत में यह टिप्पणी कि 'आप और 20 साल संसद से कानून का इंजार्जर कर लीजिए, कुछ नहीं बदलने वाला', ज्यदा चिंताजनक हालात की ओर इशारा करती है। बेशक कानून बनाना संसद का ही अधिकार है, लेकिन देश का तंत्र संविधान सम्मत तरीके से काम करे, इस निगरानी की अपेक्षा न्यायपालिका से की गयी है। सात दशक पहले अंग्रेजी दासता से आजाद हुए भारत में राजनीति का अपराधीकरण अचानक और हल ही में नहीं हुआ है। ऐसा भी नहीं है कि इस मर्ज की ओर पहली बार इस जनहित याचिका के जरिये ही ध्यान आकर्षित किया गया हो। बेशक इस मर्ज के इलाज के दावे भी इस बीच कम नहीं किये गये, लेकिन मर्ज बढ़ता गया, ज्यों-ज्यों दवा की जाहिर है, या तो मर्ज की सही जांच नहीं की गयी या फिर दवा सही नहीं दी गयी। नतीजा यह हुआ कि पहले चुनाव जिताने में इस्तेमाल होने वाले बाहुबली अब खुद चुनाव जीत विधानसभा-लोकसभा में पहुंचने लगे हैं। लोकतंत्र के पवित्र मंदिर माने जाने वाले इन सदनों में भी इनका प्रवेश हाल ही में शुरू नहीं हुआ है। दरअसल राजनीति के अपराधीकरण पर निरंतर मुखर होती चिंताएं और उसे रोकने के लिए सर्वोच्च न्यायालय से गुहार इस मर्ज के नासूर बन जाने का संकेतक है। दागी दामन वाले सफेदपोश लोकतंत्र के

इन मंदिरों में प्रवेश ही नहीं कर गये हैं, इनकी बढ़ती संख्या भावी खतरे का इशारा भी कर रही है। आरोपत्र दाखिल हो चुके राजनेताओं को भी चुनाव लड़ने से रोकने की सोच पर सर्वोच्च न्यायालय को उसके अधिकार क्षेत्र की सीमाएं बनाने वाली केंद्र सरकार ने ही इसी साल मार्च में सर्वोच्च न्यायालय में शपथपत्र देकर बताया है कि देश भर में संसद और विधानमंडलों के 1765 निर्वाचित प्रतिनिधियों के विरुद्ध अपराधिक मामले चल रहे हैं। यह आंकड़ा देश के कुल निर्वाचित प्रतिनिधियों के एक-तिहाई से भी ज्यादा बैठता है। जाहिर है, विश्व के सबसे बड़े लोकतंत्र की राजनीति बाहुबलियों ही नहीं, गंभीर अपराधों के आरोपियों के कब्जे में है। इसके बावजूद देश की सरकार सर्वोच्च न्यायालय को आरोपत्र दाखिल हो चुके राजनेताओं को भी चुनाव लड़ने से न रोकने की सलाह देती है, और फैसला बताता है कि आखिरकार वह सलाह मान भी ली गयी। अपना फैसला सुनते हुए सर्वोच्च न्यायालय ने साफ कहा है कि गंभीर अपराधिक मुकदमों का सामना कर रहे कानून निर्माता सदस्यों के अयोग्य घोषित किये जायें और चुनाव लड़ने से रोके जायें या नहीं, इस बाबत कानून बनाने का मामला संसद पर छोड़ दिया जाना चाहिए। बेशक कानून तो संसद को ही बनाने चाहिए, लेकिन इस परंपरागत सोच से कुछ स्वाभाविक सवाल भी उठते हैं।

## एशिया कप 2018, बांग्लादेश ने पाकिस्तान को हराया, फाइनल में भारत से होगी भिड़त

अबु धाबी (आरएनएस)। मुशाफिकुर रहम और मोहम्मद मिथुन के अर्धशतकों के बाद मुस्ताफिजुर रहमान की तूफानी गेंदबाजी से बांग्लादेश ने एशिया कप के सुपर चार मैच में बुधवार को यहां पाकिस्तान को 37 रन से हराकर फाइनल में जगह बनाई। फाइनल में उसका सामना भारत से होगा। बांग्लादेश ने मुशाफिकुर (99) और मिथुन (60) के बीच चौथे विकेट की 144 रन की साझेदारी की बदौलत 48.5 ओवर में 239 रन बनाए। इन दोनों ने उस समय शतकीय साझेदारी की जब टीम 12 रन पर तीन विकेट गंवाने के बाद संकट में थी।

मुशाफिकुर ने 119 गेंद की अपनी पारी में नौ चौके जड़े जबकि मिथुन ने 84 गेंद का सामना करते हुए चार चौके मारे। मुशाफिकुर अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में खेल के किसी भी प्रारूप में 99 रन पर आउट होने वाले बांग्लादेश के पहले बल्लेबाज हैं। इसके जवाब में पाकिस्तान की टीम सलामी बल्लेबाज इमाम उल हक (83) के अर्धशतक के बावजूद नौ विकेट पर 202 रन ही बना सकी। बांग्लादेश की ओर से मुस्ताफिजुर ने 43 रन देकर चार जबकि मेहदी हसन मिराज ने 28 रन देकर दो विकेट चटकाए। इस जीत से बांग्लादेश तीन मैचों में चार अंक जुटाकर तालिका में भारत (पांच अंक) के बाद दूसरे स्थान पर रहा।

फाइनल में अब बांग्लादेश का सामना 28 सितंबर को दुबई में भारत से होगा। लक्ष्य का पीछा करने उतरे पाकिस्तान की शुरुआत भी बेहद खराब रही और टीम ने 18

रन तक तीन विकेट गंवा दिए। मेहदी हसन मिराज के पहले ही ओवर में फखर जमां (01) ने मिड आन पर रूबेल हुसैन को कैच थमाया। मुस्ताफिजुर ने दूसरे ओवर में बाबर आजम (01) को पाबाधा किया और फिर अपने अगले ओवर में पाकिस्तान के कप्तान सरफराज अहमद (10) को विकेटकीपर मुशाफिकुर के हाथों कैच कराया। सलामी बल्लेबाज इमाल और अनुभवी शेणैफ मलिक (30) ने इसके बाद विकेटों के पतझड़ पर विराम लगाया। दोनों ने 13वें ओवर में टीम का स्कोर 50 रन के पार पहुंचाया। ये दोनों हालांकि जब पाकिस्तान को शुरुआती झटकों से उबारकर मजबूत स्थिति में ले जा रहे थे तब रूबेल की गेंद पर मुस्ताफा ने मिडविकेट पर शोएब का शानदार कैच लपकते हुए इमाम के साथ उनकी 67 रन की साझेदारी का अंत किया। शोएब ने 51 गेंद का सामना करते हुए दो चौके मारे।



## रोहित, शिखर के चोटिल होने पर टीम इंडिया की योजना, बैकअप के तौर पर राहुल को मौका

अबु धाबी (आरएनएस)। भारतीय वनडे टीम में जगह पक्की करने को लेकर केएल राहुल को लगातार इंजार्जर करना पड़ता है। विराट कोहली की गैरमौजूदगी में एशिया कप के शुरुआती 4 वनडे में राहुल को जगह नहीं मिली। जब टीम की कप्तान संभाल रहे रोहित शर्मा और ओपनर शिखर धवन को सुपर-4 राउंड के मुकामबले में अफगानिस्तान के खिलाफ आराम दिया गया, तब राहुल को मौका दिया गया। उन्होंने निराश नहीं किया और 60 रन की शानदार पारी खेली। टीम इंडिया का मिडिल ऑर्डर हालांकि सेट नहीं है और ऐसे में



बदलाव चुनौतीभरा होता है। बल्लेबाजी क्रम में बदलाव चुनौतीपूर्ण राहुल ने कहा, बार-बार बल्लेबाजी क्रम में बदलाव होता है तो काफी चुनौतियां होती हैं। मैं जूनियर क्रिकेट से ही ऊपरी क्रम पर बल्लेबाजी करता रहा हूँ और वही मेरे लिए सबसे सही पॉजिशन भी लगती है। राहुल ने इंग्लैंड के खिलाफ ओवल टेस्ट में 149 रन की दमदार शतकीय पारी खेली थी। जून 2016 में वनडे इंटरनेशनल डेब्यू करने वाले राहुल 2 साल में कुल 13 एकदिवसीय अंतरराष्ट्रीय मैच खेले हैं।



नई दिल्ली (आरएनएस)। पाकिस्तान के कप्तान सरफराज अहमद बांग्लादेश से मिली करारी हार से बेहद निराश नजर आए। उन्होंने टीम पर तो सवाल उठया ही साथ ही खुद के प्रदर्शन को भी कोसा। उन्होंने कहा कि इसमें कोई शक नहीं कि हम बहुत बुरा महसूस कर रहे हैं। हमने बेहद खराब प्रदर्शन किया। खिलाड़ी के रूप में बात करू तो मेरा प्रदर्शन भी खराब है। मैं इससे बेहतर कर सकता था। बता दें कि भारत के खिलाफ 44 रन छोड़ दिया जाए तो कप्तान सरफराज बल्ले से कुछ खास नहीं कर सके हैं। टूर्नामेंट में उनका स्कोर 6, 8, 4 और 10 रन रहा है। एशिया कप से बाहर होने के बाद फखर के प्रदर्शन के बारे में उन्होंने कहा- वह हमारे प्रमुख बल्लेबाज हैं। वह लगातार खराब फॉर्म में खूबते रहे और शादव

चोटिल थे। एक नजर में देखा जाए तो हम हारे, क्योंकि हमारी बेंटिंग बेहद खराब रही। हमारे पास कोई बहाना नहीं है। दूसरी ओर पाक कैप्टन ने युवा शाहीन अफरीदी की तारीफ की। उन्होंने कहा कि शाहीन टेलेटेंड युवा खिलाड़ी हैं। हमें उन्हें और मौका देना चाहिए, जिससे की उनकी प्रतिभा और भी निखर सके। भारतीय टीम से लगातार दो मुकाबले और फिर बांग्लादेश से मिली हार के बाद पाकिस्तान टीम की काफी आलोचना हो रही है। खासकर सरफराज और उनकी कप्तानी की।

## कई चीजें नहीं कह सकता, जुर्माना लगेगा : धोनी

दुबई (आरएनएस)। शहजाद की 124 और मोहम्मद अफगानिस्तान के खिलाफ एशिया नबी की 64 मैचों की पारी के दम पर भारत के सामने 253 रनों का लक्ष्य था। भारतीय टीम 49.5 ओवरों में 252 रनों पर ऑलआउट हो गई और मैच टाई पर समाप्त हुआ। रिपोर्ट के अनुसार मैच के बाद धोनी ने कहा, मैं यह नहीं कहूंगा कि हमने कुछ गलत प्रदर्शन किया। हमने इस मैच की शुरुआत एक लड़खड़ाई टीम रूप में करी, क्योंकि टीम में कई अहम खिलाड़ी शामिल नहीं थे।



## आज का राशिफल

शुक्र: रुके हुए कार्य की प्रगति होगी। व्यस्तता से जुड़े हुए लोगों के लिए दिन बहुत अच्छा रहेगा। संव्यकाल से लेकर रात्रि तक राजनैतिक कार्यों में व्यस्त रह सकते हैं। पुष्य: अधिक लाभ का योग है। नौकरी में आपका प्रभाव बढ़ सकता है, अगर आपके प्रमुख की बात चल रही है तो आज इत फायदा में प्रगति होगी। मिथुन: अंधधुंध गलतियों के प्रभाव के कारण भ्रम की स्थिति उत्पन्न होगी। परिचारिक जीवन में उत्पन्न का प्रभाव आपके काम पर भी हो सकता है, संयम से काम लें। कुम्भ: परिवार में अधिक रूप से उत्तर-पढ़ाव रहने वाला है। कड़ी मेहनत और बाजार के संघर्ष से घर के व्ययक्तियों को बड़ी धन राशि प्राप्त होने का योग बन रहा है। धन संबंधी कुछ योजनाएं बन सकती हैं, जिनका लाभ भविष्य में अर्ध मिलेगा। सिंह: दिन आर्थिक रूप से सामान्य रहेगा। अधिकांश कार्य सद्योग्य और बुद्धि के अन्वीय में प्राप्त होंगे। राश्ट्रक संश्लेष या धन प्राप्ति की संभावना का योग बन रहा है। कुम्भ: आर और व्यय से संबंधित मसलों में विवाद हो सकता है। आज कालबाजारी, घोषणापत्र या छल के माध्यम से धन की हानि हो सकती है। पुष्य: शुक्र के प्रथम भाव में होने के कारण व्यापार का माहौल अच्छा रहेगा। अधिकारी आपकी प्रशंसा करेंगे। प्रतिद्वंदियों पर शिजय प्राप्त करेंगे। पुष्यक: व्यापार के लिहाज से दिन सामान्य रहेगा। व्यापार में बिगाड़े हुए काम बनेंगे, सभी चीज पुनः सामान्य रूप से कार्य करने लगेगी। धनुः कुछ मामलों से परेशानी हो सकती है। किसी अपने के पितास्यघात करने से परदेखित विपरीत होगी। उत्तेजना में आकर कोई निर्णय न लें, हानि हो सकती है। मकर: काम और व्यापार में साझेदारों के कारण अच्छे व्यावहारिक संबंध विकसित होंगे। सार्यकाल से लेकर रात्रि तक शुभ व्यय का योग है। कुम्भ: ईमानदारी और विश्वास से रिश्ता बेहतर होगा। कार्यक्षेत्र में नए संबंध विकसित होंगे। आय-व्यय के मामले में दिन सामान्य रहेगा। मीन: अपने प्रियजनों के लिए कुछ समय निकलने की कोशिश करें। दिन के अन्त्य से लेकर सायंकाल तक किसी धार्मिक स्थान की यात्रा का योग बन सकता है। अपनी बेहतर और बच्चों की सुरक्षा के प्रति सतर्क रहें।

## खाना/खजाना- पनीर मोमोज



कितने लोगों के लिए - 4 सामग्री - मोमोज के लिए ..... पनीर-150 ग्राम (मिख), मीठा-1 कप, तेल-1 टीस्पून, बेकिंग पाउडर-आधा टीस्पून, मक्खन-2 टीस्पून, प्याज-1 (बारीक कटा), हरी मिर्च-2 (बारीक कटी), पत्तागोभी-1 टीस्पून (कचूरकस), गाजर-1 टीस्पून (कचूरकस), धिमाला मिर्च-1 टीस्पून (बारीक कटी), टमाटर-1 (बारीक कटा), पिली सॉस-

1 टीस्पून, टोमेटो सॉस-1 टीस्पून, काली मिर्च पाउडर-आधा टीस्पून घटनी के लिए- टमाटर-2 सब्जिया, लाल मिर्च-2-3, अदरक-1 इंच, लहसुन-6-7 कलियाँ, सोया सॉस-1 चम्मच, विनेगर-1 चम्मच, काली मिर्च पाउडर- आधा टीस्पून, नमक- स्वादानुसार विधि - मोमोज के लिए एक बाउल में मीठा, तेल, बेकिंग पाउडर और नमक डालकर पानी से गूंध लें और एक घंटे के लिए डूबकर रख दें। अब स्टाफिंग बनाने के लिए नॉनस्टिक पैन मीडियम आंच पर गर्म करें और इसमें मक्खन डालें। जब मक्खन पिघल जाए तब इसमें प्याज, हरी मिर्च, पत्तागोभी, गाजर, शिमला मिर्च, टमाटर, दोनों सॉस, नमक और काली मिर्च पाउडर डालकर पांच मिनट तक पका लें। फिर इसमें पनीर डालें और तीन से चार मिनट तक चलाते हुए पका लें। अब मीठ बंद कर दें और मिक्सचर को ठंडा होने दें। अब गूंध हुए आटे की लोथड़ी बनाकर पल्लो पुरियां बना लें। फिर पुरी में एक टीस्पून स्टाफिंग रखकर चारों तरफ से मोड़कर मोमोज का शेप दे दें। इसी तरह सब मोमोज बना लें। अब मोमोज को मोमोज स्टैंड में रखें और 20 मिनट तक भाप में पका लें और सॉस के साथ गर्मागर्म मोमोज सर्व करें। घटनी के लिए एक पैन में दो कप पानी डालकर उसमें टमाटर और लाल मिर्च डालें और 7 से 8 मिनट तक पका लें। ठंडा होने पर टमाटर छीलकर काट लें। अब टमाटर, लाल मिर्च, लहसुन, काली मिर्च पाउडर और नमक को साथ मिक्स करके बारीक पीस लें। अब इसमें ऊपर से सोया सॉस और विनेगर डालें और अच्छे से मिक्स कर दें। इसे मनचाहे मोमोज के साथ सर्व करें। इसे 6-7 दिनों तक फ्रिज में रखकर बूज कर सकते हैं।

## शब्द सामर्थ्य

बाएँ से दाएँ 1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. चट्टियाँ 19. युक्ति, उपाय, ढंग 20. रिक्त, अपूर्ण।

उपर से नीचे

निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. शिखा, नेक सलाह 4. बचाव, हिफाजत 5. मीठापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां, बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दुष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 40 का हल

ल	लू	प्र	सा	द	या	द	व
प	ति				र	क्ष	क
र	ह	मा	न				आ
वा	मि	थु	न		दा	स	
ह	वा	ला	त		सी	ता	पा
					ब	क	वा
औ	र	त	म		त		
ला	बे	च	ना		व	च	न
द	ह	ला	ना		ग	र	दी

## सू-दोक्

		6		8			3		
9		8				4			
									5
5		2				7			6
			4				1		3
						9			
8				9					1
						6			2
						1			7
									4

नियम

1. कुल 81 वर्ण हैं, जिसमें 9 वर्णों का एक खंड बना है। 2. हर खाली वर्ण में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक रखा जा सकता है। 3. बाएँ से दाएँ और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

सू-दोक् क्र. 40 का हल

2	6	3	8	1	4	9	7	5
9	5	4	2	6	7	3	1	8
8	7	1	9	3	5	6	2	
6	2	7	5	4	8	4	3	9
3	9	8	6	7	1	2	5	4
4	1	5	3	2	9	6	8	7
5	3	2	4	8	6	7	9	1
1	8	6	7	9	2	5	4	3
7	4	9	1	5	3	8	2	6