संपादकीय

शर्मिंदगी का सबब

भले ही भाजपा की विवादित सांसद प्रज्ञा ठाकुर ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के हत्यारे नाथूराम गोडसे को महिमामंडित करने वाले बयान को लेकर माफी मांग ली हो मगर कहना मुश्किल है कि देश के आहत मन को वाकई इससे कोई राहत मिलेगी। ऐसा नहीं है कि नाथूराम गोडसे को प्रज्ञा ठाकुर ने पहली बार महिमामंडित किया हो। उन्होंने विगत में भी ऐसे बयान दिये थे और उस पर काफी बवाल मचा था। विवाद के बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को यहां तक कहना पड़ा था कि वे कभी प्रज्ञा ठाकुर को माफ नहीं कर पायेंगे। मगर इस बार प्रज्ञा का बयान संसद सत्र के दौरान आया है जो हर किसी को विचलित करने वाला है। भले ही अब भाजपा ने उसके बयान को खारिज किया है और उसे रक्षा मामलों की सलाहकार समिति से बाहर का रास्ता दिखा दिया है, मगर यह विवाद थमता नजर नहीं आता। इसके अलावा भाजपा ने मौजूदा सत्र में संसदीय दल की बैठक में उसके भाग लेने पर रोक लगा दी है। नि:संदेह भारतीय इतिहास बोध से गहरे जुड़े और राष्ट्रीय आंदोलन के महानायक रहे महात्मा गांधी को लेकर जब भी विवादित बयान आते हैं तो भारतीय समाज में तल्ख प्रतिक्रिया स्वाभाविक है। यह बात अलग है कि वामपंथ व दक्षिणपंथ से जुड़े कतिपय संगठन महात्मा गांधी के योगदान को स्वीकार नहीं करते। यहां तक कि कुछ समस्याओं के लिये उनकी नीतियों को दोषी ठहराने से नहीं चूकते। इसके बावजूद महात्मा गांधी इस देश के सर्वस्वीकार्य नेता हैं। उन्हें राष्ट्रपिता का दर्जा यूं ही नहीं दिया गया। ऐसे में यदि उनके हत्यारे को राष्ट्रभक्त बताने की कोशिश होगी तो दूसरे मायनो में यह बापू की राष्ट्रभक्ति पर उंगली उठाने जैसा ही है, जिसे भारतीय जनमानस स्वीकार करने को कतई तैयार नहीं है। यही वजह है कि तमाम राजनीतिक मतभेदों के बावजूद सभी दलों के नेता इस मुद्दे पर खिलाफ खड़े नजर आते हैं।

नि:संदेह भारतीय जनमानस प्रज्ञा ठाकुर के बयानों को उनकी विवादित पृष्ठभूमि के चलते गंभीरता से नहीं लेता मगर जब मामला राष्ट्रपिता से जुड़ा हो तो तल्ख प्रतिक्रिया स्वाभाविक है। विडंबना यही है कि बीते कुछ वर्षों से गाहे-बगाहे नाथूराम गोडसे को महिमामंडित करने का जो अंतहीन सिलसिला शुरू हुआ है, वह भारतीय अंतर्मन को आहत करने वाला है। चिंता की बात यह भी है कि बेलगाम सोशल मीडिया पर पिछले कुछ वर्षों से महात्मा गांधी पर तंज कसने और नाथूराम गोडसे को प्रतिष्ठित करने का जो क्रम शुरू हुआ है, वह कष्टप्रद है। अतीत गवाह है कि महात्मा गांधी के योगदान को खारिज करने वाले चरम सोच वाले संगठनों को भारतीय जनमानस ने कभी तरजीह नहीं दी। ऐसे संगठन हमेशा हाशिये पर ही रहे। नि:संदेह प्रज्ञा ठाकुर की इन हरकतों से भाजपा की ही फजीहत हुई है। पार्टी गंभीरता से सोचे कि पार्टी में कुछ लोग अक्सर ऐसे बेतुके बयान देते रहते हैं, जिससे पार्टी नेतृत्व सांसत में आ जाता है। पार्टी को सोचना चाहिए कि छोटे राजनीतिक फायदे के लिये ऐसे लोगों को पार्टी से न जोड़ा जाये जो दल के लिये मुसीबतों का सबब बनते हैं। यह विडंबना ही है कि यह विवाद ऐसे समय में उपजा है जब देश महात्मा गांधी की डेढ़ सौंवी जयंती मना रहा है। हम किसी मुद्दे पर महात्मा गांधी के विचारों से असहमत हो सकते हैं। फिर भी तत्कालीन देशकाल के संदर्भ में उनकी नीतियों की प्रासंगिकता को खारिज नहीं किया जा सकता। असहमति अपनी जगह हो सकती है मगर उनके हत्यारे को प्रतिष्ठा देना अस्वीकार्य है।

रेलवे की कमाई 10 वर्षों में सबसे बदतर हालत में पहुंची

नई दिल्ली (आरएनएस)। भारतीय रेलवे की कमाई 10 साल के निचले स्तर पर पहुंच गई है। रेलवे का परिचालन अनुपात (ऑपरेटिंग रेशियो) वित्त वर्ष 2017-18 में 98.44 प्रतिशत पर पहुंच गया है, जिसका मतलब यह है कि रेलवे को 100 रुपये कमाने के लिए 98.44 रुपये खर्च करने पड़े हैं। नियंत्रक एवं महालेखा परीक्षक (कैग) की रिपोर्ट से बात सामने आई है। ऑपरेटिंग रेशियो के आंकड़े से रेलवे की हालत समझना बेहद आसान है और सीधा सा अर्थ है कि अपने तमाम संसाधनों पर रेलवे को 2 फीसदी की भी कमाई नहीं हो पा रही है।

रिपोर्ट के अनुसार, भारतीय रेल का परिचालन अनुपात वित्त वर्ष 2017-18 में 98.44 प्रतिशत रहने का मुख्य कारण पिछले वर्ष 7.63 प्रतिशत संचालन व्यय की तुलना में उच्च वृद्धि दर का 10.29 प्रतिशत होना है। इसमें बताया गया है कि वित्त वर्ष 2008-09 में रेलवे का परिचालन अनुपात 90.48 प्रतिशत था, जो 2009-10 में 95.28 प्रतिशत, 2010-11 में 94.59 प्रतिशत, 2011-12 में 94.85 प्रतिशत, 2012-13 में 90.19 प्रतिशत, 2013-14 में 93.6 प्रतिशत, 2014-15 में 91.25 प्रतिशत, 2015-16 में 90.49 प्रतिशत, 2016-17 में 96.5 प्रतिशत तथा 2017-18 में 98.44 प्रतिशत दर्ज किया गया।

कैग की रिपोर्ट में सिफारिश की गई है कि रेलवे को आंतरिक राजस्व बढ़ाने के लिए उपाय करने चाहिए, ताकि सकल और अतिरिक्त बजटीय संसाधनों पर निर्भरता रोकी जा सके। इसमें सिफारिश की गई है कि चालू वित्त वर्ष के दौरान रेल द्वारा वहन किए गए पूंजीगत व्यय में कटौती हुई है।

रेलवे पिछले दो वर्ष में आईबीआर-आईएफ के तहत जुटाए गए धन को खर्च नहीं कर सका। रिपोर्ट में कहा गया है कि रेलवे बाजार से प्राप्त निधियों का पूर्ण रूप से उपयोग करना सुनिश्चित करे।

महिंद्रा फाइनेंस में 20 करोड़ डॉलर का निवेश करेगी आईएफसी

नई दिल्ली (आरएनएस)। विश्वबैंक समूह की इकाई अंतरराष्ट्रीय वित्त निगम (आईएफसी) ने महिंद्रा एंड महिंद्रा फाइनेंशियल सर्विसेज में करीब 20 करोड़ डॉलर या 1,433 करोड़ रुपये का निवेश करने की घोषणा की है। आईएफसी ने कहा है कि कि इस निवेश का मकसद कम आय वाले राज्यों में सूक्ष्म, लघु एवं मझोले उपक्रमों (एमएसएमई) के वित्तपोषण के लिए विशिष्ट रूप से 'पूल' बनाने का है। आईएफसी ने सोमवार को बयान में कहा कि इसमें से कम से कम 10 करोड़ डॉलर महिलाओं के स्वामित्व वाले एमएसएमई के लिए रखे जाएंगे। बयान में कहा गया है कि आईएफसी ने इसमें से 7.5 करोड़ डॉलर का निवेश अपने खाते से किया है। शेष 12.5 करोड़ डॉलर को समानान्तर कर्ज जुटाया जा रहा है। वहीं महिंद्रा फाइनेंस ने इस कोष में अपनी ओर से 22.5 करोड़ डॉलर डालने की प्रतिबद्धता जताई है। आईएफसी के 2018 में कराए गए एक अध्ययन के अनुसार भारत में एमएसएमई के लिए करीब 397.5 अरब डॉलर के ऋण की कमी है। यह देश के सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) का 15 प्रतिशत बैठता है। अध्ययन में कहा गया था कि एमएसएमई के लिए ऋण की कमी सबसे अधिक कम आय वाले राज्यों में है।

सोना 161 रुपये, चांदी 425 रुपये फिसली

नई दिल्ली (आरएनएस)। अंतरराष्ट्रीय बाजार में पीली धातु में बिकवाली और हाजिर बाजार में कमजोर मांग से दिल्ली में सोमवार को सोना 161 रुपये गिरकर 38,718 रुपये प्रति दस ग्राम रह गया। एचडीएफसी सिक्युरिटीज के मुताबिक , शनिवार को सोना 38,879 रुपये प्रति दस ग्राम पर बंद हुआ। एचडीएफसी सिक्योरिटीज के वरिष्ठ विश्लेषक (जिंस) तपन पटेल ने कहा , अंतरराष्ट्रीय बाजार में बिकवाली के दौर से 24 कैरेट सोने का हाजिर भाव 161 रुपये गिर गया। हाजिर बाजार में कमजोर मांग से भी सोने पर दबाव रहा। वहीं , चांदी 425 रुपये टूटकर 45,730 रुपये प्रति किलोग्राम पर आ गयी। पिछले कारोबारी दिन में यह 46,155 रुपये पर थी। अंतरराष्ट्रीय बाजार में , सोना गिरकर 1,456 डॉलर प्रति औंस रहा और चांदी लुढ़क कर 16.84 डॉलर प्रति औंस पर रही। पटेल ने कहा , चीन के विनिर्माण पीएमआई आंकड़े सकारात्मक रहने और डॉलर में मजबूती से वैश्विक स्तर पर सोने के भाव में गिरावट आई।

एस्कार्ट्स टैक्ट्रर की बिक्री नवंर में 4.5 प्रतिशत गिरी

नई दिल्ली (आरएनएस)। एस्कॉर्ट्स लि के ट्रैक्टरों की बिक्री इस वर्ष नवंबर महीने में 4.5 प्रतिशत गिरकर 7,642 इकाई रही। कंपनी ने सोमवार को शेयर बाजार को यह जानकारी दी। नवंबर 2018 में इसने 8005 ट्रैक्टर बेचे थे। कंपनी ने बताया कि इस दौरान घरेलू बाजार में उसके 7,379 ट्रैक्टर बिके। एक साल पहले यह आंकड़ा 7,641 का था। नवंबर 2019 में कंपनी का निर्यात घट कर 263 इकाई रह गया। पिछले साल इसी महीने में इसने 364 ट्रैक्टर विदेशों में बेचे थे।

अंडर 19 विश्व कप के लिए टीम इंडिया का ऐलान, दक्षिण अफ्रीका में यह 15 खिलाड़ी दिखाएंगे दम

मुंबई। उत्तर प्रदेश के बल्लेबाज प्रियम गर्ग दक्षिण अफ्रीका में अगले साल होने वाले आईसीसी अंडर-19 क्रिकेट विश्व कप में गत चैंपियन भारत की 15 सदस्यीय टीम की अगुआई करेंगे। अखिल भारतीय जूनियर चयन समिति ने रविवार को बैठक करके 17 जनवरी से 9 फरवरी तक होने वाले टूर्नामेंट के लिए टीम का चयन किया।

दायें हाथ के शीर्ष क्रम के बल्लेबाज गर्ग के नाम पर प्रथम श्रेणी क्रिकेट में दोहरा शतक और लिस्ट ए में शतक दर्ज है। गर्ग भारत सी टीम का भी हिस्सा थे जो पिछले महीने देवधर ट्रॉफी में उप विजेता रही। उन्होंने फाइनल में भारत बी के खिलाफ 74 रन की पारी खेली।

अंडर-19 विश्व कप का 13वां टूर्नामेंट 16 टीमों के बीच खेले जाएगा जिन्हें चार समूहों में बांटा गया है। भारत को ग्रुप ए में पहली बार चालीफाई करने वाले जापान, न्यूजीलैंड और श्रीलंका के साथ रखा गया है। प्रत्येक ग्रुप से शीर्ष दो टीमें सुपर लीग चरण के लिए चालीफाई करेंगी। भारत इस टूर्नामेंट की सबसे सफल टीम है जिसने 2018 में पिछले खिताब सहित कुल चार बार प्रतियोगिता जीती है।

टीम ने 2018 में फाइनल में ऑस्ट्रेलिया को आठ विकेट से हराया था और टूर्नामेंट में भारतीय टीम अजेय रही थी। विश्व कप से पहले भारत की अंडर-19 टीम दक्षिण अफ्रीका का दौरा करेगी और वहां मेजबान देश की अंडर-19 टीम के खिलाफ तीन एकदिवसीय मैचों के अलावा चतुष्कोणीय श्रृंखला खेलेगी। चतुष्कोणीय श्रृंखला में भारत और मेजबान देश के अलावा न्यूजीलैंड और जिंबाब्वे की अंडर-19 टीमें भी खेलेंगी। हैदराबाद के सीटीएल रक्षण दक्षिण अफ्रीका दौरे और चतुष्कोणीय श्रृंखला के लिए टीम में अतिरिक्त खिलाड़ी होंगे।

मिले-जुले रुख के साथ बंद हुआ शेयर बाजार, सेंसेक्स उछला तो निफ्टी में गिरावट

मुंबई (आरएनएस)। कारोबारी सत्र के पहले दिन सोमवार को शेयर बाजार मिले-जुले रुख के साथ बंद हुआ। बीएसई के 30 कंपनियों के शेयरों पर आधारित संवेदी सूचकांक सेंसेक्स 8.36 अंकों (0.02 प्रतिशत) की मामूली तेजी के साथ 40,802.17 पर बंद हुआ। वहीं, नैशनल स्टॉक एक्सचेंज (ह्रस्थ) का निफ्टी 7.85 अंकों (0.07 प्रतिशत) की गिरावट के साथ 12,048.20 पर बंद हुआ।दिनभर के कारोबार में सेंसेक्स ने 41,093.99 का ऊपरी स्तर तथा 40,707.63 का निचला स्तर छुआ। वहीं, निफ्टी ने 12,137.15 का उच्च स्तर और 12,023.70 का निम्न स्तर छुआ। बीएसई पर 11 कंपनियों के शेयर हरे निशान पर तो 19 कंपनियों के शेयर लाल निशान पर बंद हुए, जबकि एनएसई पर 18 कंपनियों के शेयरों में लिवाली तथा 32 कंपनियों के शेयरों में बिकवाली दर्ज की गई।

बीएसई पर भारती एयरटेल के शेयर में सर्वाधिक 3.67 फीसदी, रिलायंस में 2.28 फीसदी, एशियन पेंट में 1.94 फीसदी, कोटक बैंक में 1.15 फीसदी तथा महिंद्रा ऐंड महिंद्रा के शेयर में 0.79 फीसदी की मजबूती देखी गई।

टमाटर करेगा कई रोगों का उपचार, जानिए क्यों हेल्थ के लिए है वरदान

टमाटर विश्व में सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली सब्जियों में से एक है, भारतीय व्यंजनों में टमाटर प्रमुख्ता से इस्तेमाल होता है। इसके बिना सलाद, सूप, सब्जी, अचार, चटनी, कैचअप आदि के बारे में सोचना भी संभव नहीं है। टमाटर में ऐसे कई गुणकारी तत्व होते हैं जो इसे रोगों का उपचार करने में सक्षम बनाते हैं।

आइए, जानते हैं टमाटर क्यों हेल्थ के लिए वरदान है –

1 टमाटर में भरपूर मात्रा में कैल्शियम, फास्फोरस और विटामिन सी पाया जाता है। एसिडिटी की समस्या होने पर टमाटरों की खुराक बढ़ाने से इस समस्या से निजात मिलता है।

2 टमाटर में काफी मात्रा में विटामिन ए पाया जाता है, जो हमारी आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

3 टमाटर खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है और गैस की समसा भी दूर होती है।

4 डॉक्टरो के अनुसार टमाटर के नियमित सेवन से श्वास नली बिल्कुल साफ रहती है और खांसी, बलगम की शिकायत खत्म होती है।

5 बच्चों को सूखा रोग होने पर टमाटर का रस पिलाने से फायदा होता है। साथ ही ये उनके तेजी से विकास में भी मदद करता है।

6 गर्भवती महिलाओं के लिए भी सुबह एक गिलास टमाटर के रस का सेवन फायदेमंद होता है।

7 डाइबिटीज व दिल के मरिजों की सेहत के लिए टमाटर बहुत उपयोगी होता है।

8 टमाटर का सेवन कैंसर के रोगियों को भी फायफा करता है, साथ ही ये कफ और पेट साफ करने में भी मदद करता है।

9 अगर पेट में कीड़े होने की शिकायक हो, तो सुबह खाली पेट टमाटर में पिसी हुई काली मिर्च लगाकर खाने से कीड़े मर कर निकल जाते हैं। आप चाहे तो काली मिर्च डले हुए टमाटर का सूप पी सकते हैं।

फिल्मफेयर के कवर पर इस अंदाज में नजर आए अजय और काजोल

बॉलिवुड इंडस्ट्री में अजय देवगन और काजोल सबसे खूबसूरत कपल में से एक है। दोनों स्टार्स की रील लाइफ से लेकर रियल लाइफ में केमिस्ट्री जबरदस्त है। अजय देवगन और काजोल एक हैपी फैमिली के साथ रह रहे हैं। उनके युग और न्यासा नाम के दो बच्चे हैं। इसके अलावा दोनों ने कई फिल्में एक साथ की हैं। बता दें कि दोनों को आने वाले फिल्मफेयर के कवर पर देखेंगे।

अजय देवगन और काजोल दिसंबर के फिल्मफेयर के कवर पेज पर पोज देते हुए नजर आ रहे हैं। फिल्मफेयर ने अपने ट्विटर हैंडल पर उनकी यह तस्वीर शेयर की है। इस तस्वीर में अजय देवगन और काजोल ने ब्लैक कलर की ड्रेस पहन रखी है। फिल्मफेयर के कवर पेज दोनों की तस्वीर चर्चा का विषय बनी हुई है।

हाल ही में काजोल ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर अपने फैंस के साथ क्वेस्चन आंसर सेशन आयोजित किया। काजोल के एक फैन ने पूछा कि कि क्या अगर वो अपनी लाइफ में अजय देवगन से नहीं मिली होतीं तो क्या शाहरुख से शादी कर लेतीं? अपने वादे के अनुसार काजोल के जवाब दिया, क्या आदमी को प्रपोज नहीं करना चाहिए?

बता दें कि अजय देवगन और काजोल फिल्म तानाजी द अनसंग वॉरियर में फिर से एक साथ स्क्रीन शेयर करते नजर आएंगी। यह अजय देवगन की 100वीं फिल्म है जिसमें विलन के रूप में सैफ अली खान दिखेंगे।

द तारा शर्मा शो के नए सीजन से टीवी पर वापसी कर रही हैं तारा शर्मा

द तारा शर्मा शो के नए सीजन से टीवी पर वापसी करने के लिए तारा शर्मा पूरी तरह से तैयार हैं. इस शो की होस्ट और फिल्म अभिनेत्री तारा शर्मा का कहना है कि इस बार वह सकारात्मक बदलाव लाने के उद्देश्य से पारिवारिक और सामाजिक मुद्दों को इस शो में व्यापक रूप से संबोधित करेंगी.

इस शो के पांचवें सीजन के लिए शूटिंग 25 नवंबर से शुरू हो चुकी है. इस बार इस शो के गेस्ट में फिल्म अभिनेता सलमान खान और एक्ट्रेस कल्कि कोचलिन, फुटबॉलर सुनील छेत्री और डाउन सिंड्रोम वाले बच्चे के साथ एक परिवार शामिल है.

तारा शर्मा का कहना है कि हमारा मल्टी-प्लेटफॉर्म शो मेरे लिए अपने बच्चों के साथ रहने का और काम करना जारी रखने का एक शानदार तरीका है. अपने शो की निर्माता, होस्ट और सह-निर्माता तारा शर्मा का कहना है कि यह शो बच्चों और परिवारों से जुड़े प्रासंगिक विषयों के बारे में है.

आज का राशिफल

मेष:- कार्यक्षेत्र में परिवर्तन और बदलाव आने से आप कभी भी घबराते नहीं हैं लेकिन आज सरकार अथवा व्यवस्था की तरफ से कुछ ऐसे बदलाव आ रहे हैं जिसमें आपकी हिम्मत जवाब दे रही है।

वृषभ:- आप हमेशा ही दूसरों के भरोसा बैठकर अपने लिए भी कुछ प्राप्त कर लेने की इच्छा रखते हैं। किसी दूसरे की चेष्टा पर स्वयं लाभ उठा लेना बहुत दिनों तक जारी नहीं रहेगा।

मिथुन:- आपके काम में आज कुछ लोग अडंगा डाल सकते हैं या यह भी हो सकता है कि किसी अटकलबाजी के कारण आप अपने लक्ष्य से पीछे हट जाएं।

कर्क:- समाजसेवा एक ऐसा क्षेत्र है, जहां आपकी राशि को दिन दूनी रात चौगुनी उन्नति मिलती है। यदि आप किसी ठोस संगठन से जुड़े हैं तो बहुत अच्छी बात है।

सिंह:- आपके प्रयास अब रंग ला रहे हैं। आज के दिन आपकी आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। अपने अधीनस्थ सहयोगियों के प्रति आपका व्यवहार उदारतापूर्ण होगा।

कन्या:- आज व्यावसायिक क्षेत्र में मन के अनुकूल लाभ होने का हर्ष होगा। आर्थिक स्थिति अच्छी होगी। व्यवसाय परिवर्तन की योजना बन रही है।

तुला:- आपको अपने कार्यक्षेत्र में हमेशा ही दूसरों के भरोसे नहीं रहना चाहिए। कभी कभी अपनी शर्तों पर काम करने की कोशिश करनी चाहिए।

वृश्चिक:- आज कुछ भावनात्मक और दिल से जुड़े हुए प्रसंग सामने आएंगे। आपकी करूणा और उदारता कहीं कहीं पर आपके लिए ही भारी पड़ जाती है।

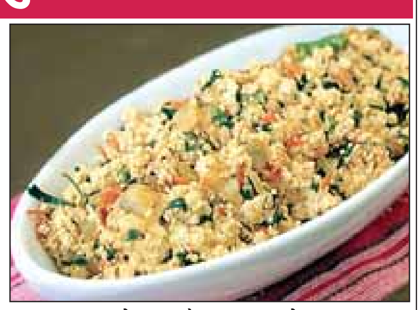
धनु:- काफी समय के बाद आज कुछ अच्छी खबर आपको मिलेगी। कोई जरूरी काम बन जाने से लाभदायक अवसरों की प्राप्ति होगी।

मकर:- आज आप कई प्रकार के उलझनों में ग्रस्त रहेंगे। एक ओर अपने प्रेमी या प्रियजन के लिए कोई वस्तु या उपहार खरीदने की जल्दबाजी रहेगी।

कुंभ:- अपनी मंजिल पर पहुंचकर भी आप अपने आपको बहुत पीछे महसूस करते हैं। पूरा फासला तय करने में अभी एक सांस की दौड़ और लगानी ह।

मीन:- आर्थिक मसलों में सोच समझकर किए गए निवेश अत्यधिक फायदा दे सकते हैं। कार्यक्षेत्र में आपको थोड़ा सोच समझकर ही कोई भी फैसला लेना चाहिए।

पालक पनीर भुर्जी बनाने की विधि



सामग्री:

पनीर पीसा हुआ -200 ग्राम, पालक -2 कप, जीरा- 2 चम्मच, तेजपत्ता -1, प्याज- 1, टमाटर-2, हल्दी- चुटकी भर, अदरक और लहसुन का पेस्ट -1/2 चम्मच, हरी मिर्च-2, लाल मिर्च पाउडर -1/4 चम्मच, गरम मसाला -1/4 चम्मच, तेल -2 चम्मच, नमक स्वादानुसार

विधि:

सबसे पहले पैन में तेल डालकर तेज पत्ता और जीरा डाल लें। इसके बाद इसमें कटी हुई प्याज डालकर भूरा होने तक पकाएं।इसके बाद इसमें अदरक और लहसुन का पेस्ट डालकर पकाएं। अब इसमें हरी मिर्च और टमाटर डालें और फिर टमाटर को कोमल होने तक पकाएं। इसके बाद इसमें लाल मिर्च पाउडर, हल्दी डालकर तब तक पकाएं जब तक कि प्याज और टमाटर का मसाला पका हुआ ना लगे। इसके बाद इसमें कटा हुआ पालक डालें और पैन को ढककर मध्यम आंच में पकाएं।

एक बार जब पालक पक जाएं तो इसके ढक्कन को हटा लें और इसे तब तक पकाते रहें जब तक इसका पानी गायब ना हो जाएं। इसके बाद इसमें पीसे हुए पनीर को डाले और अच्छी तरह मिला लें। अब इसमें ऊपर से नमक और गरम मसाला डाले। इसके बाद इसे 2 से 3 मिनट तक मध्यम आंच में पका लें। अब गैस को बंद कर दें। पालक पनीर भूर्जी को आप रोटी, पराठा, चावल या ब्रेड के साथ सर्व कर सकती हैं।

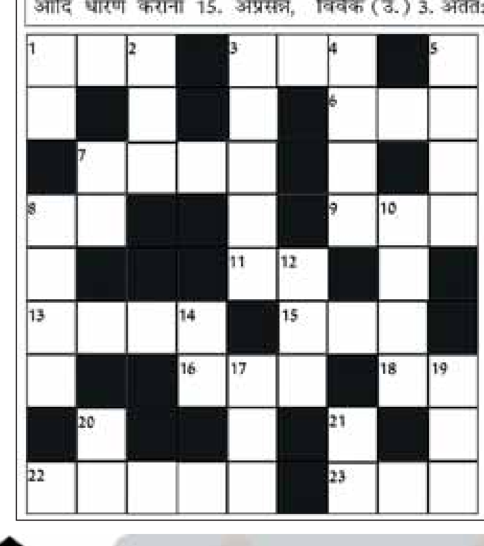
शब्द सामर्थ्य- 62

बाएं से दाएं

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. हृदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंतत:, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बर्बादी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 61 का हल

चु	स्त		मु		सं	स्था	न	
ग		म	र्दा	न	गी		त	म
ली	प	ना			त	न		
	ना	ना					ज	
मा	ह		रा		सा	ज	न	
न		स	ह	दे	व		म	द
व		म		व	न	ज		ल
ता	क	त	व	र		मी		द
	ल	ल	क		क	र	त	ल

सू-दोकू- 62

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

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 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. 61 का हल

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