संपादकीय

सिर पर खड़ा संकट

दुनिया भर के पर्यावरणविदों और पर्यावरण कार्यकर्ताओं के साथ आम आदमी की भी नजर मैड्रिड में हो रहे वार्षिक संयुक्त राष्ट्र जलवायु परिवर्तन सम्मेलन (कॉप 25) पर टिकी है। इसे पेरिस संधि पर अमल का सम्मेलन बताया जा रहा है। बैठक का मुख्य मुद्दा यही है कि किस तरह धरती का तापमान 2 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा न बढ़ने दिया जाए। इसके अलावा विकासशील और विकसित देशों के बीच सामंजस्य बनाने के रास्तों पर भी चर्चा होगी। देखना है, सम्मेलन अपने इस मकसद में किस हद तक कामयाब हो पाता है। बीते सोमवार को शुरू हुआ यह सम्मेलन दो हफ्ते चलेगा। इसका आयोजन इस बार लैटिन अमेरिकी देश चीले में होने वाला था, लेकिन वहां लंबे समय तक चले सरकार विरोधी प्रदर्शनों के कारण इसे स्पेन में कराया जा रहा है।

कुछ समय पहले विश्व मौसम विज्ञान संगठन (डब्ल्यूएमओ) की एक रिपोर्ट 'द स्टेट ऑफ द ग्लोबल क्लाइमेट' में कहा गया था कि राजनेताओं के रवैये के कारण पेरिस संधि का लक्ष्य निर्धारित समय पर तो क्या, देर से भी पूरा होना कठिन है। यही कारण है कि हालात सुधरने के बजाय दिनोंदिन और बिगड़ते ही जा रहे हैं। रिपोर्ट के मुताबिक कार्बन उत्सर्जन में कमी न आ पाने के चलते ही बीते पांच साल धरती के दर्ज इतिहास में पांच सबसे गर्म सालों के रूप में छप गए हैं। इसका एक दुष्परिणाम यह भी है कि हमारे महानगर लगातार गैस चेंबर में तब्दील होते जा रहे हैं और कहीं सूखा कहीं बाढ़ का सिलसिला दैनंदिन खबरों का हिस्सा बन गया है।

ऐसी रिपोर्टों से लोगों में भय है और इसके प्रभाव में लोग एकजुट भी होने लगे हैं। उनमें यह सहमति बनती जा रही है कि ट्रंप या दूसरे राजनेता चाहे जो कहें, पर्यावरण बचाने की मुहिम रुकनी नहीं चाहिए वरना हम सबका जीना मुहाल हो जाएगा। कॉप 25 का यह सम्मेलन इस दृष्टि से बेहद अहम है। सम्मेलन से पहले संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंटोनियो गुटेरेस ने कहा कि जलवायु परिवर्तन अब कोई भविष्य की समस्या नहीं है, वैश्विक स्तर पर हम अभी ही जलवायु संकट का सामना कर रहे हैं। उन्होंने इस बात पर चिंता प्रकट की कि वैश्विक तापमान कम करने के लिए पर्याप्त प्रयास नहीं हो पा रहे।

पेरिस समझौते के संकल्प पूरे कर लिए जाएं तो भी इस सदी में तापमान वृद्धि 3.2 डिग्री सेल्सियस तक पहुंचेगी, बशर्ते बहुत असाधारण कार्रवाई ना की जाए। लेकिन गुटेरेस ने आशा जताई कि अगर हम वैज्ञानिकों के सुझाए रास्ते पर चलें तो तापमान वृद्धि को डेढ़ डिग्री तक सीमित रखना अभी भी संभव है। गुटेरेस अपनी जगह सही हैं लेकिन दिक्कत यह है कि विभिन्न देश अपनी समस्याओं को पूरी धरती के संदर्भ में नहीं देख पा रहे। अपने तात्कालिक हितों को परे रखकर दीर्घकालीन भविष्य के लिए सबके साथ मिलकर चलने का विवेक उनमें पैदा नहीं हो पा रहा। अगर कॉप 25 उनमें एक हद तक भी यह भाव भरने में सफल रहा तो यह उसकी सार्थकता होगी।

आरबीआई ने ब्याज दरों में नहीं किया कोई बदलाव

» रेपो रेट 5.15 प्रतिशत पर बरकरार

नईदिल्ली (आरएनएस)। भारतीय रिजर्व बैंक ने रेपो रेट में कोई बदलाव न करके लोगों की उम्मीदों को बड़ा झटका दिया है। जी हां.. भारतीय रिजर्व बैंक ने मौद्रिक नीति समिति की समीक्षा बैठक में रेपो दर में कोई बदलाव नहीं किया है। इस बार रेपो रेट में 0.25 फीसदी कटौती की उम्मीद की जा रही थी। वहीं आरबीआई ने जीडीपी ग्रोथ के अनुमान को 6.1 फीसदी से घटाकर 5 फीसदी कर दिया है।

आरबीआई के फैसले के बाद शेयर बाजार में बड़ी गिरावट देखने को मिली। दोपहर 11.30 बजे सेंसेक्स 113.43 अंकों की तेजी के साथ 40,963.72 पर और निफ्टी लगभग इसी समय 26.05 अंकों की तेजी के साथ 12,069.25 पर कारोबार कर रहे थे। लेकिन आरबीआई के ऐलान के बाद सेंसेक्स 40 अंक लुढ़क कर 40 हजार 800 के स्तर पर आ गया।

इस साल अबतक पांच बार रिजर्व बैंक ने रेपो रेट में कुल 1.35 की कटौती की थी। इसका मतलब ये हुआ कि इस साल हर दो महीने पर होने वाली मौद्रिक नीति समिति की बैठक में रेपो रेट की दर घटाई गई है। इससे पहले रेपो रेट में आखिरी कटौती 0.25 फीसदी की अक्टूबर 2019 में हुई थी।

इस कटौती के बाद रेपो रेट 5.15 फीसदी पर पहुंच गया। हालांकि उम्मीद के मुताबिक बैंकों ने ग्राहकों तक इसका फायदा नहीं पहुंचाया है। आस्ट्रेलिया की ब्रोकरेज कंपनी मचैरी की ताजा रिपोर्ट के मुताबिक इस दौरान बैंकों ने सिर्फ 0.29 फीसदी कटौती ही आगे ग्राहकों तक पहुंचाई है।

केंद्रीय बैंक आरबीआई रेपो रेट के आधार पर ही बैंकों को कर्ज देता है। रेपो रेट जितना कम होता है, बैंकों के लिए उतना ही फायदेमंद होता है। रेपो रेट कटौती होने के बाद बैंकों पर ब्याज दर कम करने का दबाव बनता है। आरबीआई हर दो महीने पर होने वाली मौद्रिक नीति की बैठक में रेपो रेट की समीक्षा करता है।

आरबीआई लॉन्च करेगा प्रीपेड पेमेंट कार्ड, 10 हजार तक की कर सकेंगे खरीदारी

नईदिल्ली (आरएनएस)। डिजिटल इकॉनमी को रफ्तार देने के लिए रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया ने आज प्रीपेड पेमेंट इंस्ट्रूमेंट लॉन्च करने का ऐलान किया है। इसका इस्तेमाल 10 हजार रुपये मूल्य तक का सामान और सर्विस खरीदने के लिए किया जा सकता है। आज रिजर्व बैंक की तरफ से मॉनिटरी पॉलिसी का भी ऐलान किया गया।

आरबीआई की तरफ से जारी बयान में कहा गया कि पीपीआई कार्ड को बैंक अकाउंट से रिचार्ज करवाया जा सकता है। इस कार्ड का इस्तेमाल बिल पेमेंट करने और अन्य तरह की खरीदारी के लिए किया जा सकता है। रिजर्व बैंक ने कहा कि वह इस संबंध में विशेष जानकारी 31 दिसंबर 2019 तक उपलब्ध करवाएगा। पीपीआई को बैंक में नकद जमा कर रिचार्ज करवाया जा सकता है या डेबिट कार्ड की मदद से रिचार्ज करवाया जा सकता है। क्रेडिट कार्ड बैलेंस से भी इसे रिचार्ज कर सकते हैं या दूसरे पीपीआई की मदद से, एक महीने में अधिकतम 50 हजार रुपये तक रिचार्ज करवाया जा सकता है।

आज सेंट्रल बैंक की तरफ से मॉनिटरी पॉलिसी का ऐलान किया गया। उम्मीद से हटकर रिजर्व बैंक ने इस बार रीपो रेट में कोई बदलाव नहीं किया है। 2019 में अब तक लगातार पांच बार रिजर्व बैंक रीपो रेट में कटौती कर चुका है।

सात्विक-चिराग, पैरा बैडमिंटन खिलाड़ी प्रमोद बीडब्ल्यूएफ पुरस्कार के लिए नामित

नई दिल्ली । सात्विकसाईराज रंकीरेड्डी और चिराग शेट्टी की भारतीय पुरुष युगल जोड़ी को सत्र में शानदार प्रदर्शन करने के लिए विश्व बैडमिंटन महासंघ (बीडब्ल्यूएफ) ने 'मोस्ट इंप्रूव्ड प्लेयर आफ द ईयर' पुरस्कार के लिए नामित किया है। सात्विक और चिराग की युवा जोड़ी ने 2019 में कई यादगार जीत दर्ज की। इस भारतीय जोड़ी ने थाईलैंड ओपन के रूप में पहला सुपर 500 खिताब जीतने के अलावा फ्रेंच ओपन सुपर 750 टूर्नामेंट के फाइनल में भी जगह बनाई। इस वर्ग में अन्य नामित खिलाड़ी कनाडा की महिला एकल खिलाड़ी मिशेल ली, कोरिया की किम सो योंग और कोंग ही योंग की महिला युगल जोड़ी और प्रवीण जोर्डन तथा मेलाती देइवा ओकतावियांती की इंडोनेशिया की मिश्रित युगल जोड़ी शामिल है। ये प्रतिष्ठित पुरस्कार छह वर्गों में खिलाड़ियों और जोड़ियों को दिए जाते हैं जिसमें दो पैरा बैडमिंटन वर्ग भी शामिल हैं। इस साल 11 स्वर्ण, तीन रजत और चार कांस्य पदक जीतने वाले भारतीय पैरा बैडमिंटन खिलाड़ी प्रमोद भगत को 'सर्वश्रेष्ठ पुरुष पैरा बैडमिंटन खिलाड़ी' वर्ग में नामित किया गया।

आईआईएफएल फाईनेंस का उत्तर भारत के लिए पेशकश

नईदिल्ली (आरएनएस)। गैर बैंकिंग फाईनेंस कंपनी आईआईएफएल फाईनेंस ने अपने सभी नए ग्राहकों को हर गोल्ड लोन पे गिफ्ट ऑफर की पेशकश की है। कंपनी ने गुरूवार को यहां जारी बयान में कहा कि यह ऑफर 31 दिसंबर तक राजस्थान, पंजाब, हरियाणा, दिल्ली-एनसीआर, उत्तर प्रदेश एवं उत्तराखंड में आईआईएफएल की 352 से ज्यादा गोल्ड लोन शाखाओं पर उपलब्ध है। इसके तहत एक प्रतिशत मासिक ब्याज दर की पेशकश की गयी। इसके अलावा गोल्ड पर अधिकतम लोन मूल्य एवं आसान डिजिटल पेमेंट भुगतानों की सुविधा भी दी जायेगी।

वॉलमार्ट के डब्ल्यूईडीपी कार्यक्रम ने 150 महिला उद्यमियों को बनाया सशक्त

नईदिल्ली (आरएनएस)। दुनिया की सबसे बड़ी रिटेल कंपनी वॉलमार्ट के 'विमेन एंटरप्रेनरशिप डेवलपमेंट प्रोग्राम' (डब्ल्यूईडीपी) ने देश की कम से कम 150 महिला उद्यमियों को सशक्त बनाया है जिससे उन्हें अपने कारोबार को बढ़ाने में मदद मिला है।

महिलाओं को आर्थिक रूप से मजबूत बनाने की वॉलमार्ट की प्रतिबद्धता के तहत इस कार्यक्रम को तैयार किया गया जिसमें महिला उद्यमियों को अधिक प्रतिस्पर्धी बनाने, उच्च स्तरीय व्यवसाय विकास करने और आज के बदलते व्यवसाय परिवेश में डटे रहने की ताकत मिल सके।

कंपनी ने गुरूवार को यहां जारी बयान में कहा कि उद्योग और वॉलमार्ट इंडिया के लिए महिला सप्लायरों को तैयार करने के लक्ष्य से डब्ल्यूईडीपी ने धीरे-धीरे हर साल प्रतिभागियों की संख्या बढ़ाई है। 2016 में लांच और उसके बाद पिछले अंतिम 3 आयोजनों में इसके तहत लगभग 150 महिला उद्यमियों से सीधे और कई अन्य से किसी माध्यम से संपर्क किया गया है। क्लासरूम सेशन के अतिरिक्त प्रतिभागियों के लिए वॉलमार्ट इंडिया के स्वामित्व एवं संचालन में कार्यरत बेस्ट प्राइस स्टोर का गाइडेड टूर होता है ताकि महिलाओं को फॉर्मेट, मर्चेंडाइज़ एसॉर्टमेंट और कस्टमर सेगमेंट की बेहतर समझ हो। उन्हें कम्पनी के वरिष्ठ नेतृत्व से मिल कर बात करने का अवसर भी मिलता है जो बतौर इंसेंटिव होता है।

पाकिस्तान में महंगाई नौ वर्ष के उच्चतम स्तर पर

इस्लामाबाद (आरएनएस)। पाकिस्तान में महंगाई का बुरा हाल है। टमाटर, आलू, दाल-दलहन और दूध जैसी रोजमर्रा के इस्तेमाल की आवश्यक वस्तुओं के महंगा होने से महंगाई की दर नवंबर माह में नौ वर्ष के उच्चतम स्तर 12.7 प्रतिशत पर पहुंच गई।

पाकिस्तान सांख्यिकी ब्यूरो(पीबीएस) की तरफ से बुधवार को जारी महंगाई के आंकड़ों में यह जानकारी दी गई। उपभोक्ता मूल्य सूचकांक पर आधारित महंगाई की दर पीबीएस की गणना विधि के लिए नया आधार वर्ष 2015..16 निर्धारित करने पर यह एक माह पहले की तुलना में 1.3 प्रतिशत बढ़ गई। पहले महंगाई की गणना के लिए 2007..08 आधार वित्त वर्ष था। वित्त मंत्रालय की तरफ से जारी संक्षिप्त बयान में दावा किया गया है कि अगले महीने से इसमें गिरावट आयेगी हालांकि यह नहीं बताया गया है कि यह कितनी रहेगी।

पीबीएस के आंकड़ों के अनुसार नवंबर में महंगाई बढ़ने की मुख्य वजह खाद्य वस्तुओं का महंगा होना था। बयान में यह भी कहा गया है शहरी क्षेत्रों के मुकाबले ग्रामीण इलाकों में आवश्यक वस्तुओं के दाम अधिक हैं। नवंबर में शहरी क्षेत्रों में खाद्य महंगाई वार्षिक और मासिक आधार पर क्रमशः 16.6 और 2.4 प्रतिशत बढ़ी।

रवि किशन की बेटी और पद्मिनी कोल्हापुरे के बेटे की फिल्म सब कुशल मंगल का ट्रेलर लॉन्च

रवि किशन की बेटी रीवा और पद्मिनी कोल्हापुरे के बेटे प्रियांक शर्मा की फिल्म सब कुशल मंगल का ट्रेलर लॉन्च हुआ। इस खास मौके पर फिल्म की टीम के अलावा रवि किशन अपनी पत्नी के साथ, पद्मिनी भतीजे सिद्धांत कपूर और बहन तेजस्विनी के साथ मौजूद रहे। बेहद ही भव्य और अनूठे अंदाज में मुंबई में फिल्म का ट्रेलर लॉन्च किया गया।

ट्रेलर लॉन्च के मौके पर पहली बार मीडिया के सवालों का जवाब देते हुए प्रियांक ने कहा, मुझे बचपन से ही नाटकों और कला के प्रति आकर्षण रहा है, मैंने जब स्क्रिप्ट सुनी तो मुझे इसे फिल्म में काम करने की तलब जाग उठी। मुझे परिवार के (शक्ति कपूर, श्रद्धा कपूर, सिद्धांत कपूर, पद्मिनी कोल्हापुरे, तेजस्विनी कोल्हापुरे) सभी लोगों ने एक ही सलाह दी कि कभी भी बनावटी मत रहना, जैसे हो नैचरल रहना। कोई भी काम खुश होकर और इंजॉय करके करना, मैं वही करता हूं। मैं जानता हूं ऐक्टिंग के मामले में लोग मुझे मेरी मां और परिवार के साथ तुलना करेंगे, अगर मैंने अपनी मां की ऐक्टिंग की तुलना में आधी ऐक्टिंग भी कर ली तो सफल हो जाऊंगा।

रवि किशन की बेटी रीवा ने कहा, मैंने फिल्मों में आने की कोई प्लानिंग नहीं की थी, लेकिन जब मैंने इस प्रफेशन में उतरने की ठानी, तब मेरे पिता ने मुझसे कहा कि जो कुछ भी सही लगे, वह करना। पापा (रवि किशन) हमेशा ही मुझे बढ़िया तरीके से गाइड करते रहे हैं। मेरे माता-पिता की तरफ से कभी भी कोई दबाव नहीं था।

अपने माता-पिता से मिली अब तक की बेहतरीन सलाह और अभिभावकों के इंडस्ट्री से रिश्ते होने के चलते किसी तरह के दबाव महसूस करने के सवाल पर प्रियांक ने कहा, आपका स्वाभाविक व स्पॉन्टेनियस होना जरूरी है और चीजों को लेकर ज्यादा हिसाब-किताब करने की जरूरत नहीं है।

मिताली राज का किरदार निभायेंगी तापसी पन्नू...

बॉलिवुड में इस समय बायॉपिक बनने का दौर चल रहा है। अब डायरेक्टर राहुल ढोलकिया भारतीय महिला क्रिकेट टीम की पूर्व कप्तान मिताली राज की कहानी को बड़े पर्दे पर लाने की तैयारी कर रहे हैं। शाबाश मिठू नामक इस बायॉपिक में ऐक्ट्रेस तापसी पन्नू लीड रोल में नजर आएंगी।

तापसी पन्नू इस बारे में कहा कि जहां तक महिलाओं के क्रिकेट की बात है तो भारत की सबसे सफल कप्तान के किरदार को निभाना वाकई में सम्माननीय है। यद्यपि अभी से मैंने इस किरदार को निभाने को लेकर दबाव महसूस करना शुरू कर दिया है, फिलहाल मुझे नहीं लगता कि मैं इसे किसी और के साथ बांटना चाहती हूं।

इस बायॉपिक के बारे में मिताली राज ने कहा कि मैंने हमेशा क्रिकेट में ही नहीं, बल्कि सभी क्षेत्रों में महिलाओं के लिए समान अवसर के लिए अपनी राय जाहिर की है। न केवल मेरी कहानी को पर्दे पर जीवंत करने के लिए, बल्कि जो महिलाएं सपने देखने का हिम्मत रखती हैं, उन तक पहुंचने के लिए मुझे एक बड़ा प्लेटफॉर्म उपलब्ध कराने के मद्देनजर मैं अजीत अंधारे और वायकॉम 18 स्टूडियोज का शुक्रिया अदा करना चाहती हूं।

खिलाड़ियों की बात करें तो आने वाले साल में कपिल देव और साइना नेहवाल की बायॉपिक आने को तैयार है। कपिल देव की बायॉपिक में रणवीर सिंह और साइना नेहवाल की बायॉपिक में परिणीति चोपड़ा नजर आएंगी।

चीन में रिलीज की जाएगी अक्षय कुमार की फिल्म गोल्ड

बॉलिवुड इंडस्ट्री में खिलाड़ी नाम से मशहूर अक्षय कुमार की फिल्म गोल्ड अब चीन में 13 दिसंबर को रिलीज की जाएगी। फिल्म की टीम के सभी लोगों ने इसके चीन में रिलीज होने की जानकारी अपने ट्विटर हैंडल पर दी है।

रीमा कागती के निर्देशन में बनी यह फिल्म भारत में 15 अगस्त, 2018 को रिलीज हुई थी। फिल्म गोल्ड की कहानी सच्ची घटना पर आधरित है। फिल्म में भारत द्वारा 1948 के लंदन ओलिंपिक में शानदार जीत हासिल करने के गौरवशाली क्षण को दिखाया गया है।

गोल्ड में अक्षय कुमार के अलावा मौनी रॉय, कुनाल कपूर, विनीत कुमार सिंह और अमित साध भी ने काम किया है। इस फिल्म को फरहान अख्तर और रितेश सिधवानी के प्रॉडक्शन हाउस ने बनाया है।

आज का राशिफल

मेषः- आज आपको अजनबी लोगों का सहयोग मिल सकता है। अकारण पड़ने वाले व्यवधान से लाभ मार्ग प्रभावित होगा। परिश्रम की आवश्यकता है।

वृषभः- कुछ आर्थिक और पारिवारिक संकोच अभी दबाव में रखेंगे। अधिक उत्साह और तत्परता से कार्य बिगड़ सकता है। शुभ संदेश भी आएगा व पुराने मित्रों से मुलाकात होगी।

मिथुनः- पारिवारिक विषमताएं सिर उठा सकती हैं। आर्थिक लेन-देन में सावधानी बरतें। आपके द्वारा किए गए कार्यों का विरोध होगा। परिवार की समस्याओं के संबंध में कोई गलत निर्णय लेना कठिन होगा।

कर्कः- परिश्रम के बाद वांछित लाभ होगा। दूर की यात्रा भी करनी पड़ सकती है। कुछ अधूरे कार्य आपको निपटाने होंगे।

सिंहः- सहज ही सभी काम समय पर बनते नज़र आएंगे। अच्छे दिनों का संयोग मन को प्रफुल्लित करेगा। खर्च पर नियंत्रण रखना जरूरी है।

कन्याः- उत्सव व त्योहार में सम्मिलित होने के अवसर प्राप्त होंगे। अच्छे भोजन से स्वास्थ्य में वृद्धि होगी। शुभ समाचार का आना लगातार जारी रहेगा इसलिए वही कार्य करें जिसके बनने की उम्मीद हो।

तुलाः- कार्यक्षेत्र में आपकी धाक जमेगी व एक के बाद एक मामले सुलझते चले जाएंगे। समय के अनुसार चलने से आप उन्नति करेंगे वरना समय आपको पीछे छोड़ देगा।

वृश्चिकः- दांपत्य सुख में वृद्धि होगी। जटिल कार्यों का निष्पादन होगा और लाभदायक उपक्रमों का संचालन भी होगा। पड़ोसियों के कारण कुछ परेशानी हो सकती है।

धनुः- वाहन और आवास संबंधी समस्याएं सिर उठा सकती हैं। शुभ संदेश आने से उत्साह बढ़ेगा और मित्रों का सहयोग भी प्राप्त होगा।

मकरः- पराक्रम भाव और पुरुषार्थ की योजनाएं बनेंगी और मित्रों का सहयोग बना रहेगा। किसी चल या अचल संपत्ति का पारिवारिक विवाद निपटाना आवश्यक होगा।

कुंभः- किसी पर व्यर्थ के संदेह और तर्क वितर्क में समय और धन की हानि होगी। नियोजित कार्यक्रम भी सफल होंगे और आर्थिक लाभ का सुअवसर भी आएगा।

मीनः- लाभकारी समय है, युक्ति और व्यवहार से सब कुछ पा सकते हैं। जटिलताएं खत्म होंगी और विरोधी भी परास्त होंगे।

जानिए राइस पिज्जा बनाने की विधि...

सामग्री

चावल का आटा- 2 कप, उबले चावल- 1/2 कप, दही- 2 टेबलस्पून, बेकिंग सोडा- 1/2 टीस्पून, नमक- स्वादानुसार, प्याज- 1 (टुकड़ों में कटा हुआ), टमाटर- 1 (टुकड़ों में कटा हुआ), शिमला मिर्च- 1/2 (टुकड़ों में कटी हुई), गाजर- 1/2 (बारीक कटी हुई), बीन्स- 2 (बारीक कटी हुई), स्वीट कॉर्न- 2 टीस्पून, पनीर- 1/2 (कद्दूकस किया हुआ), मक्खन- 1 टीस्पून, क्यूब्स चीज- 3-4, पिज्जा सॉस- 2 टेबलस्पून

सजावट के लिए

टोमैटो सॉस- 2 टीस्पून, ऑरिगैनो- 1/2 टीस्पून, चिली फ्लेक्स- 1/2 टीस्पून

बनाने की विधि

सबसे पहले एक बाउल में चावल का आटा, उबले चावल, नमक, दही, बेकिंग सोडा डाल कर मिक्स करें। - अब इसमें थोड़ा-थोड़ा कर पानी डालते हुए नरम आटा गूंद लें।

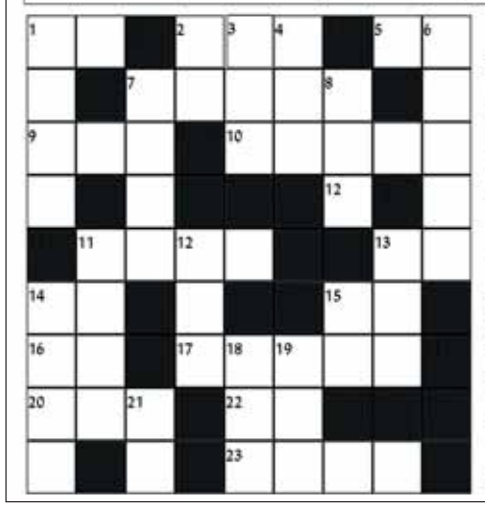
10-15 मिनट तक आटे ढककर साइड पर रख दें। अब गैस की स्लो फ्लैम में पैन रखें और मक्खन पिघलाएं। इसमें सारी सब्जियां डालकर हल्का भूरा होने तक भूने। सब्जियों पर नमक और सॉस डाल कर योड़ी देर पकाने के बाद गैस बंद कर दें।

अब तैयार आटे की बड़ी लोई लेकर मोटा पर रोटी की तरह बेल लें। अब गैस की स्लो फ्लैम पर तवा रखें और मक्खन डालकर रोटी को हल्का सेंक लें। सेंकने के बाद रोटी पर पिज्जा सॉस लगाए। उस पर ऊपर से सब्जियां फैला लें। अब इस पिज्जा को ढक दें और 2-3 मिनट तक भाप में रहने दें।

शब्द सामर्थ्य- 65

बाएं से दाएं :
1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा)11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे
1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 64 का हल

ग	ल	त				खा	म	खाँ
णे		ल		झ	प	की		
श	र	ब	त		रं			मि
	ज	गा	ना		प	रा	का	छा
	नी	र		वि	रा	ज	मा	न
ना	च			प			य	
म	र	णा	स	न्न		पा	नी	
ची			प		पा			भो
न	ज	रा	ना		स	मा	चा	र

सू-दोकू- 65

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

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 भर 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. 64 का हल

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