संपादकीय

बाकी हैं चुनौतियां

लोकसभा में नागरिकता संशोधन बिल पारित करवाने के बाद स्पष्ट बहुमत न होते हुए भी राज्यसभा में कामयाबी हासिल करना भाजपा के प्रबंधन कौशल पर मोहर लगाता है। जद-यू की दुविधा और शिवसेना की हां-ना की नीति के चलते इसे चुनौतीपूर्ण माना जा रहा है। बहरहाल, भाजपा ने अपने मतदाताओं को साफ संदेश?देने का प्रयास किया कि उसने अपने घोषणा पत्र में किये गए तीन बड़े वायदे पूरे किये हैं। यह भी कि भाजपा सरकार बड़े फैसले लेने और उनके क्रियान्वयन के प्रति गंभीर है। यद्यपि कुछ लोगों का कहना है कि मंदी की आहट, घटती जीडीपी ?और कुछ?राज्यों में बीजेपी के कमजोर प्रदर्शन से पार्टी जिस तरह बचाव की मुद्रा में थी, इस कदम के जरिये हिंदुत्व कार्ड खेलकर भाजपा ने अपनी साख बढ़ायी है। उम्मीद है कि बदले माहौल में राजग से अलग होने का घटक दलों का सिलसिला भी कम होगा। हालांकि, राज्यसभा में बिल के पास होने से इसके कानून बनने का रास्ता साफ हो गया है, मगर अभी चुनौतियां खत्म नहीं हुई हैं। पूर्वोत्तर में जारी हिंसा, कर्फ्यू, गोलीबारी, कुछ जनपदों में इंटरनेट सेवाएं बंद होना बता रहा है कि केंद्र सरकार पूर्वोत्तर के लोगों को समझाने में विफल रही है। हालांकि, सरकार ने छठी अनुसूची में आने वाले पूर्वोत्तर राज्यों को नागरिकता संशोधन विधेयक के दायरे में आने की छूट दी है, जिसके अंतर्गत असम, मेघालय, त्रिपुरा और मिजोरम आदि इलाके आते हैं। साथ ही उन राज्यों को भी इस कानून से छूट मिल सकती है, जहां इनर लाइन परमिट लागू है, जिसके अंतर्गत मणिपुर को भी लाया जा रहा है। ऐसी ही सोच सिक्कि म को लेकर भी है। दरअसल,पूर्वोत्तर के राज्यों की सोच है कि इस बिल के कानून बनने से उनकी सांस्कृतिक, भाषायी और परंपरागत विरासत का अतिक्रमण हो सकता है। नि:संदेह पूर्वोत्तर में विरोध के राजनीतिक कारण भी हैं, मगर केंद्र सरकार इन भ्रांतियों को दूर नहीं कर पायी है।

नागरिक संशोधन बिल को लेकर विश्व में जो दबे-ऊंचे स्वर सुनाई दिये हैं, उनको नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए। नि:संदेह भारत की छवि विश्व में एक धर्मनिरपेक्ष व उदार राष्ट्र की रही है। अमेरिका के वैश्विक धार्मिक आजादी आयोग की तरफ से तल्ख प्रतिक्रिया आई है और इस कदम को अनुचित बताया गया है। यहां तक कि भारत के गृहमंत्री को प्रतिबंधित करने तक की चेतावनी दी है। हालांकि, भारत ने इस पर तीखी प्रतिक्रिया दी है। सरकार का कहना है कि आयोग को जमीनी हकीकत और इसकी पृष्ठभूमि का भान नहीं है। यह वही आयोग है, जिसने गुजरात के मुख्यमंत्री रहते हुए नरेंद्र मोदी के अमेरिकी पर्यटन वीजा पर प्रतिबंध लगाया था। कमोबेश, अमेरिकी प्रतिनिधि सभा की विदेश मामलों की समिति ने भी इस बिल का विरोध किया है। वहीं यूरोपीय यूनियन ने भी उम्मीद जतायी है कि भारत लोकतांत्रिक व मानवीय मूल्यों का सम्मान करेगा। संयुक्त राष्ट्र संघ के सेक्रेटरी जनरल ने भी आशा जतायी है कि भारत सरकार ऐसे कानूनों को ही प्राथमिकता दे जो किसी भी तरह के भेदभाव को प्रोत्साहित न करें। नि:संदेह भारत को इस बिल को लेकर व्यक्त की जा रही अंतर्राष्ट्रीय प्रतिक्रियाओं पर ध्यान देना चाहिए क्योंकि इनसे ही विश्व जनमत तैयार होता है, जिसका असर भारत की छवि पर होगा। केंद्र सरकार को आवेगी प्रतिक्रियाओं के प्रति संयम बरतना चाहिए। देश के बाहर और भीतर बिल से जुड़ी आशंकाओं और भ्रांतियों को दूर करने का प्रयास होना चाहिए। बहरहाल, इस बिल के कानून बनने से जहां भाजपा को एक नया वोट बैंक मिलने की उम्मीद है , वहीं भारत विभाजन के बाद पड़ोसी मुल्कों में यंत्रणाएं झेलकर भारत आये लोगों के लिये यह नई आजादी भी है। वहीं देश को यह भी ध्यान रखना चाहिए कि विविधता के साथ एकता और सबका साथ, सबका विकास का उद्घोष एक हकीकत बने।

आज से 24 घंटे सातों दिन होगा एनईएफटी ट्रांजैक्शन

मुंबई (आरएनएस)। अगर आप ऑनलाइन ट्रांजैक्शन एनईएफटी के जरिये करते हैं तो आपके लिए बड़ी खुशखबरी है। कल यानी 16 दिसंबर से यह सुविधा आपको सप्ताह के सातों दिन 24 घंटे मिलने वाली है। पहले यह सुविधा 24 घंटे नहीं मिलती थी।

रिजर्व बैंक ने एक बयान में कहा कि अब एनईएफटी के तहत ट्रांजैक्शन की सुविधा अवकाश समेत सप्ताह के सातों दिन उपलब्ध होगी। एनईएफटी ऑनलाइन ट्रांजैक्शन का एक तरीका है, जिसमें आप एक समय में 2 लाख रुपये तक की रकम ऑनलाइन ट्रांसफर कर सकते हैं।

एनईएफटी ट्रांजैक्शन का निस्तारण सामान्य दिनों में सुबह आठ बजे से शाम सात बजे के दौरान तथा पहले और तीसरे शनिवार को सुबह आठ बजे से दोपहर एक बजे तक घंटे के आधार पर किया जाता है।

रिजर्व बैंक ने एक अधिसूचना में कहा कि एनईएफटी ट्रांजैक्शन को चौबीसों घंटे, सातों दिन शुरू करने का निर्णय लिया गया है। रिजर्व बैंक ने सभी सदस्य बैंकों को नियामक के पास चालू खाते में हर समय पर्याप्त राशि रखने को कहा है ताकि एनईएफटी ट्रांजैक्शन में कोई समस्या नहीं हो।

केंद्रीय बैंक ने कहा कि सभी बैंकों को सुचारू तरीके से एनईएफटी ट्रांजैक्शन सुनिश्चित करने के लिए सभी आवश्यक बुनियादी संरचनाएं दुरुस्त रखने का निर्देश भी दिया गया है। उसने कहा कि बैंक एनईएफटी में किए गए बदलाव के बारे में उपभोक्ताओं को सूचित कर सकते हैं। उल्लेखनीय है कि रिजर्व बैंक पहले ही एनईएफटी तथा आरटीजीएस ट्रांजैक्शन पर शुल्क समाप्त करने का निर्णय ले चुका है।

महाराष्ट्र में भी दूध का दाम दो रुपये लीटर बढ़ा

पुणे (आरएनएस)। अमूल , मदर डेयरी के बाद अब महाराष्ट्र दुग्ध उत्पादक कल्याण संघ (एमएमपीडब्ल्यूए) ने महाराष्ट्र में दूध की कीमतें दो रुपये लीटर बढ़ाने का शनिवार को फैसला किया। इससे पहले , अमूल ब्रांड नाम से डेयरी उत्पाद बेचने वाले गुजरात सहकारी दुग्ध विपणन महासंघ (जीसीएमएमएफ) ने कहा, उसने गुजरात के अहमदाबाद तथा सौराष्ट्र, दिल्ली-एनसीआर, पश्चिम बंगाल, मुंबई एवं महाराष्ट्र में दूध के दाम में दो रुपये प्रति लीटर की वृद्धि का फैसला किया है। नई दरें 15 दिसंबर 2019 से प्रभावी होंगी। एमएमपीडब्ल्यूए के सचिव प्रकाश

कुटवाल ने कहा कि कीमतों में वृद्धि का निर्णय लगभग 60 दूध डेयरियों के प्रतिनिधियों की एक बैठक में लिया गया। उन्होंने कहा, दूध की खरीद कीमतों की ऊंची लागत समेत दूध कारोबार के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा करने के बाद कीमतों में दो रुपये प्रति लीटर वृद्धि की गई है। वर्तमान में, राज्य में गाय का दूध करीब 40 रुपये लीटर और भैंस का दूध 60 रुपये लीटर में बिक रहा है।

आर्थिक आंकड़ों पर निर्भर करेगी बाजार की चाल

मुंबई (आरएनएस)। विदेशों से मिले सकारात्मक संकेतों के बीच बीते सप्ताह घरेलू शेयर बाजारों में तेजी रही तथा बीएसई का 30 शेयरों वाला संवेदी सूचकांक सेंसेक्स 564.56 अंक यानी 1.40 प्रतिशत की बढ़त में 41,009.71 अंक पर पहुँच गया। नेशनल स्टॉक एक्सचेंज का निफ्टी भी 165.20 अंक यानी 1.39 प्रतिशत की साप्ताहिक तेजी के साथ सप्ताहांत पर 12,086.70 अंक पर बंद हुआ। मझौली कंपनियों के शेयरों में लिवाली बढ़ने से बीएसई का मिडकैप 1.11 प्रतिशत उछल गया जबकि छोटी कंपनियों का सूचकांक एमकैप 0.05 प्रतिशत की साप्ताहिक गिरावट में रहा।

आने वाले सप्ताह में बाजार पर महंगाई, औद्योगिक उत्पादन और आयात-निर्यात के आँकड़ों का असर दिख सकता है। शुक्रवार को जारी आंकड़ों के अनुसार, नवंबर में खुदरा महंगाई तीन साल के उच्चतम स्तर पर पहुंच गयी है जबकि अक्टूबर के औद्योगिक उत्पादन में गिरावट दर्ज की गयी है। सोमवार को थोक महंगाई के आंकड़े जारी होने हैं। आयात-निर्यात के आंकड़े भी इसी सप्ताह जारी होंगे जिसका असर बाजार पर दिखेगा।

चीन ने अमेरिका के सामानों पर प्रस्तावित अतिरिक्त शुल्क को टाला

बीजिंग (आरएनएस)। चीन ने अमेरिका के सामानों पर प्रस्तावित अतिरिक्त शुल्क को रविवार को टाल दिया। ये शुल्क 15 दिसंबर से लागू होने वाले थे। चीन के विदेश मंत्रालय ने कहा कि अमेरिका के कुछ सामानों के आयात पर प्रस्तावित 10 प्रतिशत और पांच प्रतिशत के अतिरिक्त शुल्क को टाला जायेगा। इसके साथ ही अमेरिका निर्मित वाहनों तथा कलपुर्जो पर से भी अतिरिक्त शुल्क टला रहेगा। अमेरिका और चीन के बीच शुक्रवार को व्यापार सौदे के पहले चरण पर सहमति बनने के मद्देनजर यह कदम उठाया गया है। इससे पहले अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने भी चीन के आयात पर प्रस्तावित अतिरिक्त शुल्क को टालने की

अय्यर और पंत के अर्धशतक, भारत ने वेस्टइंडीज के सामने रखा 289 रन का लक्ष्य

चेन्नई । श्रेयस अय्यर (70) और विकेटकीपर ऋषभ पंत (71) के शानदार अर्धशतकों तथा उनके बीच चौथे विकेट के लिए 114 रन की बेहतरीन साझेदारी की बदौलत भारत ने वेस्ट इंडीज के खिलाफ रविवार को यहां पहले वनडे में 50 ओवर में 8 विकेट पर 288 रन का चुनौतीपूर्ण स्कोर बना लिया।

टॉस हारने के बाद पहले बल्लेबाजी करने उतरे भारत की शुरुआत खराब रही और उसने 25 रन तक ओपनर लोकेश राहुल तथा कप्तान विराट कोहली के विकेट गंवा दिए। राहुल ने छह और विराट ने चार रन बनाये। शेल्डन कॉट्रेल ने सातवें ओवर में

इन दोनों बल्लेबाजों को आउट किया। ओपनर रोहित शर्मा 56 गेंदों में छह चौकों के सहारे 36 रन बनाकर तीसरे बल्लेबाज के रूप में 80 के स्कोर पर आउट हुए।

इस समय भारतीय पारी संकट में नजर आ रही थी लेकिन भरोसेमंद अय्यर और आलोचनाओं से घिरे पंत ने इसके बाद धैर्य और साहस के साथ खेलते हुए चौथे विकेट के लिए शतकीय साझेदारी निभाई। 25 वर्षीय अय्यर ने अपने 10वें वनडे में अपना पांचवां अर्धशतक बनाया जबकि अपनी खराब फॉर्म को लेकर लगातार आलोचनाओं का सामना कर रहे 22 वर्षीय पंत ने अपने 13वें वनडे में जाकर अपना पहला अर्धशतक बनाया। पंत का इससे पहले सर्वश्रेष्ठ स्कोर 48 रन था। अय्यर ने 88 गेंदों पर 70 रन में पांच चौके और एक छक्का लगाया जबकि पंत ने 69 गेंदों पर 71 रन में सात चौके और एक छक्का लगाया।

आज से लागू हुआ फास्टैग, टोल में सरकार ने दी थोड़ी राहत

नईदिल्ली (आरएनएस)। देशभर के नैशनल हाइवेज के टोल प्लाजा पर इलेक्ट्रॉनिक पेमेंट से टैक्स वसूली का फास्टैग सिस्टम आधी रात से लागू हो गया है। केंद्र सरकार ने इस तकनीक का इस्तेमाल डिजिटल पेमेंट को बढ़ावा देने के साथ-साथ प्रदूषण कम करने और लंबी लाइनों से निजात दिलाने के लिए कर रही है। हालांकि केंद्र सरकार ने अभी तक सभी वाहनों के आरएफआईडी आधारित फास्टैग जारी न हो पाने के कारण थोड़ी राहत दी है। फिलहाल टोल प्लाजा पर 100 फीसदी के बजाय 75 फीसदी टोल लेन पर ही इलेक्ट्रानिक टोल कलेक्शन (ईटीसी) के जरिये फास्टैग से शुल्क काटा जाएगा। शेष 25 फीसदी लेन पर वाहन मैनुअल तरीके से टोल चुकाकर यात्रा कर पाएंगे। केंद्रीय सड़क परिवहन व राजमार्ग मंत्रालय ने नेशनल हाइवे अथॉरिटी ऑफ इंडिया

(एनएचएआई) को शनिवार को दिए आदेश में अगले 30 दिन तक यह व्यवस्था बनाए रखने के लिए कहा है। इसके बीच सबसे बड़ा सवाल ये है कि चार पहिया वाहनों के लिए फास्टैग कहां से मिलेगा और और इसके लिए कितने खर्च करने होंगे। आज हम आपको इसी से संबंधित पूरी जानकारियां देने जा रहे हैं।

पेट फूलने की समस्या से छुटकारा दिला सकती हैं ये 4 तरह की चाय

टर्मरिक टी यानी हल्दी वाली चाय- जब भी बात पाचन तंत्र से जुड़ी समस्याओं की आती है तो उसमें राहत पहुंचाने के मामले में हल्दी का नाम सबसे ऊपर आता है। ऐंटीइन्फ्लेमेट्री और ऐंटीऑक्सिडेंट प्रॉपर्टी की वजह से हल्दी का इस्तेमाल कई बीमारियों को दूर करने में किया जाता है। हल्दी के साथ-साथ चाय में चुटकी भर काली मिर्च भी डाल दें। इस चाय के सेवन से पेट में गैस, पेट फूलने की दिक्कत दूर होगी और पाचन तंत्र सही हो जाएगा।

सौंफ वाली चाय- पेट और पाचन से जुड़ी दिक्कतों जैसे- पेट में दर्द, पेट फूलना और कब्ज को दूर करने के लिए लंबे समय से सौंफ का इस्तेमाल होता आ रहा है। सौंफ में ऐसा कंपाउंड पाया जाता है जो गैस्ट्रोइन्टेंस्टाइनल ट्रैक्ट के पैसेज को रिलैक्स करता है जिससे पेट में भरी गैस आसानी से बाहर निकल जाती है। आप चाहें तो सौंफ का पानी या सौंफ की चाय किसी भी चीज का सेवन कर सकते हैं।

पुदीने की चाय- मिंट यानी पुदीने का फ्लेवर बेहद कूल और रिफ्रेशिंग होता है जो पाचन तंत्र से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में

आपकी मदद करता है। पुदीने की पत्तियों में ऐंटीस्पासमोडिक प्रॉपर्टी होती है जो मसल क्रैम्प्स और स्पास्म में राहत दिलाने में मदद करती है जिससे पेट में दर्द दूर होता है और आराम मिलता है। पुदीने की पत्तियों से बनी चाय आपके लिए मददगार हो सकती है।

अदरक की चाय- अदरक भी पेट से जुड़ी दिक्कतों को दूर करने के लिए सबसे बेस्ट उपाय माना जाता है। बहुत से लोग पेट फूलने की दिक्कत या लूज मोशन की समस्या में अदरक के सप्लिमेंट्स का इस्तेमाल करते हैं। अदरक में जिंजरॉल नाम का बायोऐक्टिव कम्पाउंड पाया जाता है जो ब्लोटिंग यानी पेट फूलने की दिक्कत को कम करने में मदद करता है। हालांकि अदरक की चाय बनाने के लिए ताजे अदरक का ही इस्तेमाल करें क्योंकि इसमें ऐंटीऑक्सिडेंट अधिक होता है।

आज का राशिफल

मेष:- आपका भौतिक और सांसारिक दृष्टिकोण आज के दिन कुछ बदल सकता है। किसी व्यक्ति को देख आपके मन में संवेदना, प्रेम और सद्भावना जन्म ले रही है।

वृषभ:- आज आप कुछ ऐसे स्वार्थी व्यक्ति यों से टकरा सकते हैं जो आपसे बार-बार फायदा उठाता रहा है। जहां तक हो सके अपनी जमा पूंजी पर सही नियंत्रण रखें।

मिथुन:- अपने कार्यस्थल में स्थान परिवर्तन आपके लिए एक अच्छा मोड़ लेकर आ रहा है। किसी के प्रति निष्ठा रखने से आप लोगों का दिल जीत सकते हैं।

कर्क:- आजकल आपके पास अनेक प्रकार के लोग आश्रय लेने आ रहे हैं। अतिथि भी कुछ अधिक ही लंबा पड़ाव डालना चाहते हैं।

सिंह:- इस वक्त आपके लिए व्यवस्था और जीवन यापन के कई सवाल सामने रहेंगे। घरेलू स्तर पर भी आपको काफी उतार चढ़ाव देखना है।

कन्या:- आज का दिन आपके कामकाज को सुधार लाने में विशेष योगदान दे रहा है। किसी जानकार मित्र की सलाह पर आप अपने बिगड़े हुए काम को ठीक कर सकते हैं।

तुला:- जहां तक हो सके अपने बलबूते पर ही अपनी समस्याओं का हल निकालें क्योंकि दूसरे का सहारा लेकर या शासन के बल पर कुछ कर लेने से अधिक दिनों तक प्रभाव कायम नही रहता।

वृश्चिक:- व्यापार व्यवसाय की तरफ नज़र रखना आपकी काम की पहली प्राथमिकता है। आज दोपहर तक आप अपना बिखरा हुआ कारोबार सही तरीके से समेट लें।

धनु:- सभी काम भगवान के भरोसे रखकर नहीं चलना चाहिए। कुछ अपनी तरफ से भी हाथ पांव मारने जरूरी हैं। ईश्वर उनकी मदद करता है जो अपनी मदद आप करते हैं।

मकर:- आपके सभी कार्यों में शुरूआती दौर बहुत तेज़ी से आगे बढ़ता है और जब आप इसमें अपने फायदे का इन्तजार करते हैं तो आपके काम अटक जाते हैं।

कुंभ:- आज जिस स्तर पर कार्यरत हैं वहां पर चुप रहना ही अधिक कुशलता का सूचक है। लेकिन ऐसी जगह पर काफी लंबे समय तक काम करना किसी के लिए भी संभव नहीं।

मीन:- सुख आराम की इच्छा सभी की होती है परन्तु यह तोहफा भी पहले कुछ परिश्रम करने से ही मिलता है।

मैं हमेशा से व्यवसायी बनना चाहती थी : सारा खान

लोकप्रिय टीवी अभिनेत्री व गायिका सारा खान ने हाल ही में अपना म्यूजिक वीडियो हनी बनी लॉन्च किया है। उनका कहना है कि उन्हें हमेशा से गाना पसंद रहा है, खास कर पंजाबी गाने। इसके साथ ही सारा ने यह भी बताया कि वह हमेशा से व्यवसायी बनना चाहती थीं, वहीं अब उन्होंने अपना नया एप लॉन्च किया है, जिसके जरिए वह लघु फिल्में, गाने, वेब सीरीज और रियलिटी शो प्रोड्यूस करने वाली हैं।

अपने नए गाने के प्रमोशन के दौरान मीडिया से मुखातिब

सारा ने कहा, मैं कई सारे गाने बना रही हूं। उनमें से कुछ लेखन की प्रक्रिया में हैं, तो कुछ की शूटिंग चल रही है। मैं अगले सप्ताह एक गाने की शूटिंग करने वाली हूं। मेरा अपना एप भी जल्द ही मार्केट में आने वाला है। उसका नाम सारा खान ऑरिजनल एप होगा, जिससे मैं लघु फिल्में, गाने, वेब सीरीज और रियलिटी शो प्रोड्यूस करूंगी। इस महीने के अंत तक हम एप की लॉन्च की तारीख घोषित कर देंगे।

वहीं व्यवसाय क्षेत्र में उतरने को लेकर सारा ने कहा, मैं हमेशा से व्यवसायी बनना चाहती थी, ऐसे में इस सफर को शुरू करने को लेकर मैं आशान्वित हूं और इसे लेकर मैं कड़ी मेहनत कर रही हूं।

क्राइम पेट्रोल की अभिनेत्री संगीता ने किया डिजिटल डेब्यू

क्राइम पेट्रोल के कई एपिसोड में अभिनय कर चुकीं अभिनेत्री संगीता अधिकारी हैलो मिनी शो के साथ ओटीटी प्लेटफॉर्म पर अपने डिजिटल डेब्यू को लेकर काफी उत्साहित हैं। संगीता ने कहा, मेरा किरदार छोटा है, लेकिन काफी प्रभावशाली है। क्राइम के शो में किए गए मेरे पिछले काम की वजह से मुझे यह किरदार मिल सका। मैं एक गरीब महिला का किरदार कर रही हूं, जिसका एक शराबी पति और 10 साल की एक बच्ची है। कुछ समय के बाद

उसे पता चलता है कि अपने पति के कारण उसे एचआईवी संक्रमण हुआ है। वह इस बात से चिंतित है कि उसके बाद उसकी बेटी का क्या होगा।

उन्होंने आगे कहा, कई महीनों के संघर्ष के बाद मुझे एक क्राइम के शो में काम मिला। इसके बाद से मुझे कई क्राइम शो के किरदार के लिए ऑफर आने लगे। मुझे अच्छा लगता है, जब लोग मुझे मेरे काम के चलते जानते हैं।

वह टीवी शो कहां हम कहां तुम में भी नजर आती हैं।

'मूंग दाल की खिचड़ी' बनाने की विधि

सामग्री :

100 ग्राम धुली मूंग की दाल,
150 ग्राम चावल,
नमक- स्वादानुसार,
1/2 टीस्पून जीरा,
1 साबुत लाल मिर्च, 1 हरी मिर्च कटी हुई,
1 मीडियम आकार का प्याज कटा हुआ,
1 टीस्पून हल्दी पाउडर,
1 इंच टुकड़ा अदरक कटा हुआ,
चुटकी भर हींग,
1 टेबलस्पून हरी धनिया कटी हुई,
1 टीस्पून देसी घी

विधि :

दाल और चावल को धोकर अलग रखें। अब प्रेशर कुकर में घी डालकर गर्म करें।

अब इसमें जीरा, हींग, साबुत लाल मिर्च, अदरक व कटा हुआ प्याज डालकर मीडियम आंच पर हल्का गुलाबी होने तक भूनें। हल्दी पाउडर डालकर चलाएं। अब धुले हुए दाल-चावल डालकर अच्छी तरह चलाएं। नमक डालें। कुछ देर चलाते हुए भूनें। खिचड़ी पतली पसंद है तो तीन ग्लास पानी और गाढ़ी पसंद है तो दो ग्लास पानी डालकर 5-6 सीटी आने तक पकाएं।

धनिया से सजाकर आलू के भरते के साथ गरमागरम सर्व करें। चाहें तो अलग से 1 टेबलस्पून घी में जीरा और प्याज पकाकर ऊपर से डालकर सर्व कर सकती हैं।

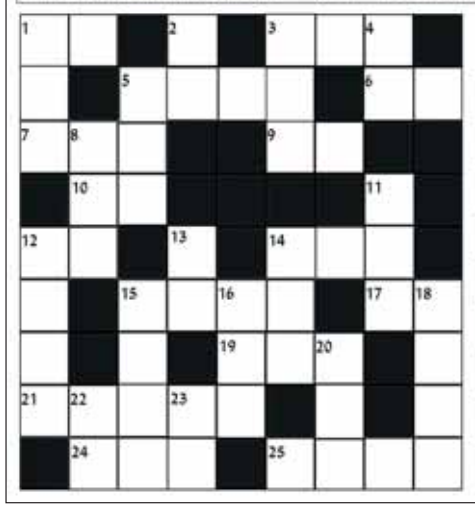
शब्द सामर्थ्य- 75

बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फुर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंत:करण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 74 का हल

गु	मा	न			प	यो	द	
न		ह	क	दा	र		ल	य
ह	वा	ला	त		च		द	म
गा			रा	ज	म	ह	ल	
र	ई	स		ग		स		अ
	मा		प	त	वा	र		ल
ख	न	क	ना		ह	त		बे
स	दा		ह		वा		शो	ला
रा	र				ही	र	क	

सू-दोकू- 75

	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.74 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