संपादकीय

जनजातीय कार्य मंत्रालय की वर्षांत समीक्षा

प्रधानमंत्री वन-धन योजना के अंतर्गत 676 वन-धन केन्द्र स्थापित करने के लिए लगभग 100 करोड़ रुपये की मंजूरी एमएसपी तथा एमएफपी के लिए मूल्य श्रृंखला के माध्यम से छोटे वन उत्पाद की संख्या 23 से 49 की गई जनजातीय लोगों के लिए फेलोशिप तथा छात्रवृत्ति पोर्टल डिजिलॉकर के साथ एकीकृत जनजातीय कार्य मंत्रालय मैट्रिक पश्चात् छात्रवृत्ति के लिए डीबीटी पोर्टल विकसित करने वाला पहला मंत्रालय बना 'डाटा शेयरिंग मॉड्यूल' के माध्यम से 2017-18 तथा 2018-19 के लिए राज्यों द्वारा छात्रवृत्ति योजनाओं के लगभग 45 लाख लाभार्थियों का डाटा अपलोड किया गया इस वर्ष लगभग 5,000 नये विद्यार्थियों के नामांकन के साथ 55 ईएमआरएस चालू किये गये उत्तराखंड के देहरादून में राज्य जनजातीय अनुसंधान सह सांस्कृतिक केन्द्र और संग्रहालय का उद्घाटन मणिपुर और मिजोरम में जनजातीय स्वतंत्रता सेनानियों के संग्रहालय स्थापित करने के लिए परियोजनाओं को मंजूरी जनजातीय कार्य मंत्रालय जनजातीय लोगों के विकास के लिए समग्र नीति बनाने, नियोजन और कार्यक्रमों के समन्वय के लिए नोडल मंत्रालय है। जनजातीय कार्य मंत्रालय ने भारत सरकार के (कार्य आवंटन) नियम, 1961 के अंतर्गत आवंटित विषयों को लेकर अनेक गतिविधियों को सफल रूप दिया है।

इस वर्ष जनजातीय कल्याण के लिए छात्रवृत्ति योजनाओं तथा धन व्यय के लिए डिजिटल व्यवस्था और ऑनलाइन निगरानी प्रणालियों के बारे में काफी प्रगति हुई। जनजातीय अनुसंधान के साथ एक अन्य प्राथमिकता वाले क्षेत्र के रूप में जनजातीय औषधि उभरी। इस वर्ष एकलव्य आदर्श आवासीय विद्यालयों का विस्तार किया गया और वन-धन योजना जैसी योजनाओं के माध्यम से जनजातीय लोगों को सशक्त बनाया गया। आदि महोत्सव भी इस वर्ष अग्रणी रहा। इस वर्ष की महत्वपूर्ण विशेषताओं में जनजातीय लोगों के अधिकारों और वन विकास में उनकी भूमिका की पुष्टि रही। जनजातीय कार्य मंत्रालय के 6,847.89 करोड़ रुपये के बजटीय आवंटन में से विभिन्न योजनाओं पर कुल 5160.97 करोड़ रुपये (यानी 75.37 प्रतिशत) खर्च किये जा चुके हैं।

छात्रवृत्ति योजनाओं के संबंध में परिवर्तनकारी पहल :

समर्पित पोर्टलों के माध्यम से छात्रवृत्ति योजनाओं के लिए चयन प्रक्रिया : जनजातीय कार्य मंत्रालय तीन केन्द्रीय क्षेत्र की छात्रवृत्ति योजनाएं चला रहा है, चयन प्रक्रिया पारदर्शी, मेधा आधारित है और डिजिटल इंडिया के प्रति सरकार के संकल्प के अनुरूप समर्पित पोर्टलों के माध्यम से प्रबंधित है। अकादमिक वर्ष 2019-20 के लिए आवेदन सत्यापन के अधीन हैं और जनवरी 2020 तक अंतिम मेधा सूची तैयार की जाएगी। डिजिलॉकर के साथ एकीकरणः वर्ष के दौरान फेलोशिप तथा विदेशी पोर्टल डिजिलॉकर के साथ एकीकृत किये गये। विद्यार्थी एक समान लॉगिन आईडी तथा पासवर्ड के साथ डिजिलॉकर तथा छात्रवृत्ति पोर्टल पर पंजीकरण करा सकते हैं। डिजिलॉकर पर उपलब्ध सभी दस्तावेज स्वतः आवेदन पत्र पर आ जाएंगे और देखे जा सकेंगे। यदि कुछ दस्तावेज डिजिलॉकर पर उपलब्ध नहीं है, तो विद्यार्थी के पास आवेदन पत्र में मानवीय रूप से इसे अपलोड करने का विकल्प होगा। इससे जाली और धोखाधड़ी वाले दस्तावेजों को अपलोड रूका है और सत्यापन प्रक्रिया सहज हो गई है। फेलोशिप पोर्टल के साथ विश्वविद्यालयों का एकीकरण : 331 विश्वविद्यालयों में 4794 जनजातीय स्कॉलर्स फेलोशिप कार्यक्रम में काम कर रहे हैं। 'सत्यापन मॉड्यूल' के माध्यम से ऐसे सभी विश्वविद्यालय फेलोशिप पोर्टल के साथ एकीकृत किये गये हैं, जिसमें विश्वविद्यालय का पंजीकृत नोडल अधिकारी डिजिलॉकर पर उपलब्ध दस्तावेजों तथा स्कॉलर द्वारा अपलोड किये गये दस्तावेजों को देख सकेंगे और डिजिटल रूप से आवेदन को मंजूर या नामंजूर कर सकेंगे। विश्वविद्यालयों के पास लंबित आवेदनों की निगरानी की भी सुविधा है और सत्यापन में तेजी लाने के लिए जनजातीय कार्य मंत्रालय निरंतर रूप से विश्वविद्यालयों के साथ सम्पर्क रखता है।

भारतीय महिला हाकी टीम की डिफेंडर सुनीता ने चोट के कारण संन्यास लिया

नयी दिल्ली। भारतीय महिला हाकी टीम की डिफेंडर सुनीता लकड़ा ने गुरूवार को घुटने की चोट के कारण अंतरराष्ट्रीय हाकी से संन्यास की घोषणा की। वह 2018 के एशियाई खेलों में रजत पदक जीतने वाली टीम का हिस्सा थीं। उन्होंने कहा कि उन्हें चोट के कारण दोबारा घुटने की सर्जरी करानी पड़ेगी। इस तरह 28 साल की खिलाड़ी का तोक्यो ओलंपिक के लिये भारतीय टीम में जगह बनाने का सपना टूट गया। हाकी इंडिया द्वारा जारी बयान के अनुसार उन्होंने कहा, ''आज मेरे लिये बहुत भावुक दिन है क्योंकि मैंने अंतरराष्ट्रीय हाकी से संन्यास लेने का फैसला किया है। '' सुनीता ने 2008 से टीम से जुड़ने के बाद 2018 की एशियाई चैम्पियंस ट्राफी के दौरान भारत की कप्तानी की जिसमें टीम दूसरे स्थान पर रही थी। उन्होंने

भारत के लिये 139 मैच खेले और वह 2014 के एशियाई खेलों की कांस्य पदक विजेता टीम का भी हिस्सा रहीं। उन्होंने कहा, ''मैं भाग्यशाली रही कि 2016 में रियो ओलंपिक में खेल सकी जिसमें तीन दशक में पहली बार भारतीय महिला टीम ने शिरकत की। लेकिन घुटने की चोटों ने तोक्यो ओलंपिक के लिये भारतीय टीम का हिस्सा बनने का मेरा सपना तोड़ दिया।

मार्च महीने से केबल टीवी ग्राहकों को मिलेंगे 130 रुपये में 200 चैनल

नईदिल्ली (आरएनएस)। भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण (ट्राई) ने केबल टीवी ग्राहकों को बड़ी राहत देते हुए कीमतों में बड़ी कटौती की घोषणा कर दी है। अब आगामी एक मार्च, 2020 से ग्राहकों को 130 रुपये में 200 चैनल मिलेंगे। वहीं 12 रुपये से अधिक कीमत वाले सभी पे टीवी चैनल किसी भी बुके का हिस्सा नहीं होंगे।

पहले केबल टीवी ग्राहकों को 130 रुपये में केवल 100 फ्री टू एयर चैनल मिलते थे। टैक्स मिलाकर के यह 154 रुपये के करीब बैठता है। इसमें से 26 चैनल्स केवल प्रसार भारती के होते थे। ट्राई ने नियमों को अपनी वेबसाइट पर अपलोड कर दिया है। कंपनियों को टैरिफ की जानकारी 15 जनवरी को वेबसाइट पर डालनी होगी। इसके अतिरिक्त अपने मनपसंद चैनल के देखने के लिए तय रकम का पेमेंट करना पड़ता है।

सभी प्रमुख ब्रॉडकास्टर्स ने अपने पैकेज एनाउंस कर रखे हैं। वहीं, एनएफसी इस बात पर निर्भर करता है कि यूजर्स कितने फ्री-टू-एयर चैनल्स देख रहे हैं। साथ ही ए-ला-कार्टे (अलग से चुने गए चैनल) चैनल पैक की कीमत महंगी हो गई हैं।

रुपया शुरुआती कारोबार में डॉलर के मुकाबले 11 पैसे टूटा

मुंबइ (आरएनएस)। कच्चे तेल की कीमतों में तेजी और विदेशी पूंजी की निकासी के बीच रुपया बृहस्पतिवार को शुरुआती कारोबार में 11 पैसे गिरकर 71.33 रुपये प्रति डॉलर पर आ गया। मुद्रा कारोबारियों ने कहा कि वैश्विक बाजारों से सकारात्मक संकेतों के अभाव में रुपया सीमित दायरे में कारोबार कर रहा है। अंतरबैंक विदेशी मुद्रा बाजार में रुपया 71.27 रुपये प्रति डॉलर पर खुला और शुरुआती कारोबार में गिरकर 71.33 रुपये पर आ गया। यह पिछले बंद से 11 पैसे टूटकर कारोबार कर रहा था। रुपया बुधवार को 71.22 रुपये प्रति डॉलर पर बंद हुआ था। कारोबारियों ने कहा कि कच्चे तेल की कीमतों में तेजी से रुपये पर दबाव रहा। हालांकि , घरेलू शेयर बाजार की अच्छी शुरुआत ने रुपये की गिरावट को थामने का प्रयास किया। इस बीच , ब्रेंट कच्चा तेल वायदा 0.30 प्रतिशत बढ़कर 66.20 डॉलर प्रति बैरल पर चल रहा था। शेयर बाजार के पास मौजूद अस्थायी आंकड़ों के मुताबिक , विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों ने बुधवार को शुद्ध रूप से 58.87 करोड़ रुपये के शेयर बेचे।

मोबाइल ऐप से नोट पहचान सकेंगे दृष्टिबाधित

मुंबई(आरएनएस)। रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने 'मनी' नाम से एक मोबाइल ऐप जारी किया है जिसकी मदद से दृष्टिबाधित लोग भी करेंसी नोट का मूल्य जान सकेंगे। आरबीआई गवर्नर शक्तिकांता दास ने बुधवार को 'मोबाइल एडेड नोट आइडेंटिफायर' (मनी) ऐप जारी किया। केंद्रीय बैंक ने बताया कि मनी ऐप महात्मा गाँधी सीरीज और महात्मा गाँधी (न्यू) सीरीज के बैंक नोटों की पहचान करने में सक्षम है। ऐप बैंक के अगले या पिछले भाग या किसी हिस्से की पहचान करने में भी यह ऐप सक्षम है। साथ ही यह एक बार मोड़कर रखे नोटों की भी पहचान कर सकता है। यह विभिन्न कोणों से और विभिन्न रौशनी तीव्रता में भी नोटों की पहचान कर सकेगा। नोट की पहचान के बाद ऐप आवाज के माध्यम से हिंदी और अंग्रेजी में नोट का मूल्य बतायेगा। आरबीआई ने स्पष्ट किया कि यह ऐप विशेषताओं के आधार पर नोट के मूल्य की पहचान करेगा, लेकिन असली और नकली नोट में फर्क नहीं करेगा।

बेंगलुरु एफसी ने जमैका के फारवर्ड डेशोर्न ब्राउन से अनुबंध किया

बेंगलुरु। बेंगलुरु एफसी ने बुधवार को जमैका के अंतरराष्ट्रीय फुटबालर डेशोर्न ब्राउन को 2020-21 सत्र के आखिर तक के लिये अनुबंधित किया। ब्राउन अग्रिम पंक्ति के खिलाड़ी हैं जिससे बेंगलुरु एफसी का आक्रमण मजबूत होगा। यह टीम आईएसएल में दस दौर के बाद तीसरे नंबर पर चल

रही है। बेंगलुरु एफसी के मुख्य कोच कार्लेस कुआड्राट ने कहा, ''हमारे पास सातवें विदेशी खिलाड़ी को अनुबंधित करने का विकल्प था और हमें लगा कि इसका उपयोग करने का यह सही समय है। डेशोर्न के आने से हमारे पास आक्रमण में अधिक विकल्प रहेंगे। भले ही वह सत्र के बीच में हमसे जुड़ रहे हैं लेकिन हमारा मानना है कि वह टीम को लक्ष्य तक पहुंचाने में अपनी अहम भूमिका निभाएंगे।

विराट बनने का श्रेय अंडर-19 विश्वकप को: कोहली

नईदिल्ली। दुनिया के नंबर एक टेस्ट बल्लेबाज़ और भारत की तीनों फार्मेट टीमों के कप्तान विराट कोहली ने इतनी गगनचुंबी ऊंचाइयों पर पहुंचने का श्रेय अपनी कप्तानी में देश को अंडर-19 विश्वकप का चैंपियन बनाने को दिया है। विराट अंडर-19 विश्वकप खिताब जीतने के बाद चर्चा में आए थे। भारत ने विराट की कप्तानी में वर्ष 2008 में मलेशिया में फरवरी-मार्च में हुआ अंडर-19 विश्वकप जीता था। इससे

पहले भारत की सीनियर टीम ने महेंद्र सिंह धोनी की कप्तानी में सितंबर 2007 में दक्षिण अफ्रीका में हुआ पहला टी-20 विश्वकप जीता था। विश्वकप विजेता सीनियर टीम और अंडर-19 की विश्वकप विजेता भारतीय टीम का राजधानी दिल्ली में एक साथ सम्मान समारोह हुआ था जिसमें धोनी और विराट एक साथ बैठे थे।

हालांकि विराट उस समय भारतीय टीम के स्टार खिलाड़ियों के मुकाबले चर्चा में कहीं नहीं थे। लेकिन इस प्रतिभाशाली बल्लेबाज़ ने इसके बाद बल्लेबाजी में एक के बाद एक नये कीर्तिमान बनाये और फिर धोनी की जगह तीनों फार्मेट में भारतीय टीम के कप्तान बने। अंडर-19 विश्वकप ने विराट का जीवन ऐसा बदला कि आज वह दुनिया के महानतम खिलाड़ियों की श्रेणी में शुमार हो गए हैं। विराट ने कहा, आईसीसी अंडर-19 विश्वकप मेरे करियर का सबसे महत्वपूर्ण मोड़ था। इसने मुझे करियर में आगे बढ़ने और खुद को स्थापित करने में मदद की। मेरे दिल और दिमाग में इस टूर्नामेंट की विशेष जगह है।

पपीता खाने से नहीं होती ये बीमारियां, मोटापा भी होता है कम

जनता से रिश्ता वेबडेस्क। पपीता स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी होता है। यह पाचन तंत्र को मजबूत तो बनाता है। पपीता खाने से मोटापा घटता है। पपीते में कैलोरी की मात्रा भी कम होती है। आप पपीता को जूस के तौर पर भी ले सकते हैं। घरेलू उपचार के तौर पर भी पपीते का इस्तेमाल होता है। त्वचा के साथ ही पपीता आपके स्वास्थ्य के लिए भी बेहद फायदेमंद होता है। हर रोज पपीता खाने से आपको कई तरह की बीमारियां नहीं होती हैं।

पपीता आंखों के लिए भी लाभकारी होता है। अगर आपको कब्ज है तो रोज पपीता खाएं इससे पेट साफ होगा। अमेरिका के कृषि विभाग का डाटा बताता है कि 100 ग्राम पपीते में 43 ग्राम कैलोरी होती है। पपीता खाने से शरीर में पानी की कमी भी नहीं होती है। 100 ग्राम पपीते में 0.47 ग्राम प्रोटीन की मात्रा होती है।

अगर फाइबर की बात करें तो 100 ग्राम पपीते में 1.7 ग्राम फाइबर होता है। 100 ग्राम पपीते में 10.82 ग्राम कार्बोहाइड्रेड और 7.8 ग्राम शुगर की मात्रा होती है। ऐसे में जो लोग अपने मोटापे को कम करना चाहते हैं वह प्रतिदिन डाइट में पपीते का सेवन कर सकते हैं। पपीते में कैल्शियम, पौटेशियम और मैग्नेशियम की मात्रा भी होती है। 100 ग्राम पपीते में 20 ग्राम कैल्शियम एवं 21 ग्राम मैग्नेशियम होता है। जबकि 182 ग्राम पौटेशियम होता है। इसकी वजह से पपीता पाचन प्रक्रिया के लिए फायदेमंद होता है।

आज का राशिफल

मेषः आज चन्द्रमा मध्यम फल कारक है। रोजी रोजगार की दिशा में सफलता मिलेगी। जारी प्रयास सार्थक होंगे। आय और व्यय में संतुलन बनाकर रखें।

वृषभः राशि स्वामी शुक्र नवम भाव में और चन्द्रमा दशम भाव में होने के कारण व्यावसायिक योजना फलीभूत होगी। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। यात्रा देशाटन की स्थिति सुखद व लाभप्रद होगी।

मिथुनः अष्टम भाव में मकर राशि का शुक्र और दशम राज्य में चन्द्रमा उत्तम फलकारक है। आर्थिक दिशा में किए गए प्रयास सफल होंगे।

कर्कः राशि चन्द्रमा नवम भाव में और राशि पर गुरु की षष्ठम स्थिति विजयविभूति कारक है। आर्थिक दिशा में सफलता मिलेगी। वाणी की सौम्यता आपकी प्रतिष्ठा में वृद्धि करेगी।

सिंहः आज जीविका की दिशा में सफलता मिलेगी। दूर की यात्रा के प्रयास सफल होंगे। कार्यक्षेत्र में कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है।

कन्याः आपकी जन्म राशि का स्वामी बुध चतुर्थ सुख भाव में विराजमान है। आपके शत्रु नतमस्तक होंगे। व्यावसायिक प्रतिष्ठा बढ़ेगी। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा।

तुलाः राशि से षष्ठम भाव में चन्द्रमा बड़ी मात्रा में पैसा हाथ में आने का संकेत दे रहा है। रोजी रोजगार की दिशा में सफलता मिलेगी। जारी प्रयास सार्थक होंगे।

वृश्चिकः आपकी राशि का स्वामी मंगल हस्त नक्षत्र में प्रविष्ट कर गया है। पंचम प्रमुख केन्द्र में चन्द्रमा होने से व्यावसायिक योजना को बल मिलेगा।

धनुः राशि स्वामी गुरु यद्यपि मार्गी चल रहा है तो भी स्व राशि में बुध व शुक्र के योग से शिक्षा प्रतियोगिता में आशातीत सफलता मिलेगी। संतान के संबंध में सुखद समाचार मिलेगा।

मकरः सुख भाव स्वामी भोम अनुराधा नक्षत्र पर प्रवेश कर गया है किन्तु वृश्चिक राशि का होने के कारण दांपत्य जीवन सुखमय होगा।

कुंभः आपकी राशि का स्वामी शनि एकादश लाभ भाव में केतु से युक्त है। सूर्य शनि पिता पुत्र हैं। आर्थिक दिशा में किए गए प्रयास सफल होंगे। भागदौड़ रहेगी।

मीनः आज आपकी राशि से प्रथम घर में चन्द्रमा विजयविभूति सफलताकारक है। गृहोपयोगी वस्तुओं में वृद्धि होगी।

आलिया भट्ट ने शुरू की फिल्म गंगूबाई काठियावाड़ी की शूटिंग

आखिरकार आलिया भट्ट के फैंस का इंतजार खत्म हो गया है क्योंकि ऐक्ट्रेस ने संजय लीला भंसाली की फिल्म गंगूबाई काठियावाड़ी शूटिंग शुरू कर दी है।

यह पहला मौका है, जब आलिया भट्ट डायरेक्टर संजय लीला भंसाली के साथ काम कर रही हैं। ऐक्ट्रेस ने अपने सोशल मीडिया पर इसकी जानकारी दी है।

आलिया भट्ट ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक तस्वीर शेयर की है। इस तस्वीर में वैनिटी डोर दिखाई दे रहा है और उस पर गंगूबाई लिखा है। इस तस्वीर के साथ ऐक्ट्रेस ने कैप्शन लिखा, देखो इस साल सांता ने मुजे क्या दिया।

बताते चलें कि संजय लीला भंसाली फिल्म पद्मावत के बाद फिल्म गंगूबाई काठियावाड़ी बना रहे हैं। वहीं, आलिया भट्ट को आखिरी बार करण जौहर की मल्टीस्टारर फिल्म कलंक में देखा गया था।

बता दें, गंगूबाई मुंबई के इतिहास में सबसे ज्यादा याद की जाने वाली महिलाओं में से एक हैं। उन्हें कम उम्र में ही वेश्यावृत्ति के लिए मजबूर किया गया। बाद में कई कुख्यात अपराधी उनके ग्राहक बन गए। बता दें, फिल्म गंगूबाई काठियावाड़ी इसी साल सितंबर में रिलीज होगी।

कहानी के आधार पर फिल्म का चयन करते हैं ऋतिक

बॉलीवुड के माचो मैन ऋतिक रौशन का कहना है कि वह कहानी के आधार पर फिल्मों का चयन करते हैं। ऋतिक रोशन के लिए यह साल बहुत खास रहा। ऋतिक की इस वर्ष सुपर 30 और 'वॉर' जैसी सुपरहिट फिल्में प्रदर्शित हुयी। ऋतिक ने अपने फिल्मों के चयन को लेकर बात की। उनका कहना है कि वह फिल्म के सेलेक्शन के वक्त वह उसकी कहानी पर ज्यादा जोर देते हैं, न की उसके एक्शन सीचेंस पर। ऋतिक ने कहा, मैं स्क्रिप्ट में इंटेलिजेंस ढूंढता हूं। एक आम अप्रोच होना जरूरी है। कोई भी कहानी सिर्फ बहादुरी पर नहीं बनाई जा सकती। आजकल की एक्शन फिल्में सिर्फ हीरो ने विलेन को हराया तक रह गई है। लेकिन यह काफी नहीं। मुझे दो हीरो वाली फिल्मों से भी दिक्कत नहीं है।

घर पर बनाएं आलू पालक की स्वादिष्ट सब्जी

समाग्री-

पालक 500 ग्राम, तेलद्व,आलू, हींग दो चुटकी, राई एक छोटी चम्मच, जीरा एक छोटी चम्मच, लहसुन 10 से 12, अदरक का पेस्ट, हरी मिर्च दो, प्याज एक, टमाटर दो, लाल मिर्च पाउडर एक छोटी चम्मच, धनिया पाउडर एक छोटी चम्मच, हल्दी एक छोटी चम्मच, सुखी हुई लाल मिर्च दो से तीन,नमक स्वाद अनुसार, गरम मसाला एक छोटी चम्मच

विधि

दोस्तों सबसे पहले आपको पालक और आलू को साफ पानी से अच्छे से धूलना है। धूले हुए आलू और पालक को आप एक अलग बर्तन में रख लें। अब आप एक बर्तन में आधा गिलास पानी गरम कर लें। और उसमें पालक को डाल दें। पालक को डालने के बाद आप उसे दो से तीन मिनट तक के लिए ढककर पकाएं और बर्तन को गैस से उतार लें। इसके बाद आप पालक को मिक्सी में डालकर मैस कर ले और अलग बर्तन में निकाल लें। अब आप कटे हुए आलू को तेल में फ्राइ में कर लें। और उन्हें अलग निकाल कर रख लें। इसके बाद आप बर्तन में तेल गरम कर उसमें हींग दो चुटकी, राई एक छोटी चम्मच, जीरा एक छोटी चम्मच, लहसुन 10 से 12, अदरक का पेस्ट, कटी हुई हरी मिर्च और एक प्याज, कटे हुए टमाटर डालकर उन्हें अच्छे से पकाएं।

इसके बाद आप उसमें लाल मिर्च पाउडर एक छोटी चम्मच, धनिया पाउडर एक छोटी चम्मच, हल्दी एक छोटी चम्मच, सुखी हुई लाल मिर्च दो से तीन, नमक स्वाद अनुसार और गरम मसाला एक छोटी चम्मच डालकर मसाले को 4 से पांच मिनट के लिए अच्छे से पकाएं। मसाला पकन के बाद आप उसमें मैस किया हुआ पालक और आलू को डालकर उसे अच्छे से मिक्स करके आप उसे ढक कर 5 से 6 मिनट तक के लिए चलाएं। आप इसे बीच बीच में चैक भी करते रहे की सब्जी जल तो नहीं रही। इसके लिए आपको गैस को मीडियम फ्लेम पर रखना है। तो लीजिए बस हो गई आपकी सब्जी सर्व करने के लिए बिलकुल रेडी।

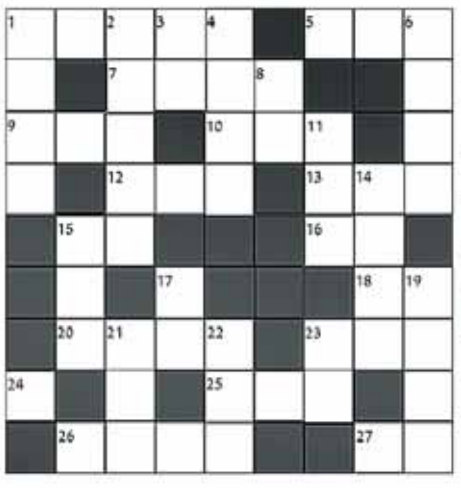
शब्द सामर्थ्य- 93

बाएं से दाएं

1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर, बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

ऊपर से नीचे

1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जेब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4. औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 92 का हल

पी	चि	दं	ब	र	म			स
ट		भ	ला	ई		अ	स	म
ना	म			स	मा	धि		झ
	ज		बे		न	का	र	ना
बा	बू		आ	य	क	र		
	र	की	ब				प्र	था
ज			रू	प	क		ज	न
हा		पा		ना	म	ची	न	
ज	हां	प	ना	ह		ता	न	ना

सू-दोकू- 93

	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 उपर 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. 92 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