संपादकीय

सोरेन का शपथ ग्रहण

हेमंत सोरेन का झारखंड में मुख्यमंत्री के रूप में शपथ ग्रहण समारोह विपक्षी एकजुटता का मौका बन गया। इसे आदिवासियों के उन्नायक बिरसामंडा के विचारों की लीक पर चलने वाली सरकार बताया जा रहा है। उनके साथ मंत्रिपद की शपथ लेने वालों में दो कांग्रेस व एक आरजेडी विधायक भी शामिल थे। झारखंड की राज्यपाल द्रौपदी मुर्मू ने पद?व गोपनीयता की शपथ 44 वर्षीय हेमंत सोरेन को दिलायी। हेमंत दूसरी बार राज्य के मुख्यमंत्री बने हैं। इस 81 सदस्यीय विधानसभा में झामुमो के तीस व सहयोगी कांग्रेस के 16 व राजद के एक विधायक हैं। झारखंड मुक्ति मोर्चा ने शपथ ग्रहण समारोह को विपक्षी शक्ति प्रदर्शन के अवसर में बदलने का प्रयास किया। जहां कांग्रेस की ओर से पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी ने समारोह में हिस्सा लिया, वहीं पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री व तृणमूल कांग्रेस की अध्यक्ष ममता बनर्जी, डीएमके अध्यक्ष एम.के. स्टालिन, आम आदमी पार्टी के सांसद संजय सिंह, राजद नेता तेजस्वी यादव ने हिस्सा लिया। वाम दलों की ओर से सीताराम येचुरी और डी. राजा तथा राजस्थान के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत तथा छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री भूपेश बघेल भी समारोह में शामिल हुए। विपक्षी एकजुटता के दावों को उस समय झटका लगा, जब पूर्व राष्ट्रपति प्रणब मुखर्जी, एनसीपी अध्यक्ष शरद पवार, महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे व दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल समारोह में भाग लेने नहीं पहुंचे। सपा अध्यक्ष व उ.प्र. के पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव व बसपा सुप्रीमो मायावती भी कार्यक्रम में शामिल नहीं हुए।

शपथ ग्रहण से पूर्व ही एनआरसी पर कड़ा बयान देकर सोरेन ने दिल्ली सरकार को सख्त संदेश दिया। उन्होंने राज्य में एनआरसी लागू न करने का वादा किया। उन्होंने कहा कि देश आर्थिक संकट से गुजर रहा है और हम अव्यावहारिक एनआरसी के मुद्दे पर उलझे हुए हैं। शपथ ग्रहण समारोह में कांग्रेस विधायक आलमगीर आलम, रामेश्वर उरांव और आरजेडी विधायक सत्यानंद भोक्त I ने भी मंत्रिपद की शपथ ली। आलमगीर झारखंड विधानसभा में कांग्रेस विधायक दल के नेता हैं। उन्होंने पाकुड़ विधानसभा सीट से जीत दर्ज की। वे झारखंड विधानसभा के स्पीकर भी रह चुके हैं। रामेश्वर उरांव झारखंड कांग्रेस के अध्यक्ष हैं। वे लोहरदगा विधानसभा सीट से जीते हैं। उरांव केंद्र सरकार में मंत्री भी रह चुके हैं। हालांकि, इस मौके को विपक्षी एकजुटता का अवसर बनाने का प्रयास किया, लेकिन राष्ट्रीय स्तर पर किसी बड़े प्रभाव का कोई संकेत पहली नजर में नहीं दिखायी देता। मोरहाबादी मैदान में हुए भव्य आयोजन के दौरान शिबू सोरेन का कहना था कि झारखंड में सरकार बनने का असर पूरे देश पर होगा। उन्होंने कहा कि नयी सरकार को शिक्षा पर ध्यान देना चाहिए। उम्मीद जतायी जा रही है कि सरकार की पहली कैबिनेट बैठक में कुछ अहम फैसले लिये जा सकते हैं।?इसमें किसानों की ऋण माफी भी शामिल हो सकती है। निःसंदेह सोरेन परिवार के आधी सदी के संघर्ष की विरासत के वारिस हेमंत सोरेन के सिर पर झारखंड का ताज सजने के बाद आदिवासी समाज में विकास की उम्मीदें बढ़ गई हैं।

2020 का पहला टी-20 आज, टीम इंडिया बूम-बूम से करेगी आगाज

नईदिल्ली। नए साल में भारतीय टीम का पहला टी-20 मैच आज है। श्रीलंका के खिलाफ यहां होने वाले मुकाबले में सभी की निगाहें तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह पर हैं जो तीन महीने से अधिक समय से स्ट्रेस फ्रेक्चर के कारण मैदान से बाहर रहने के बाद वापसी कर रहे हैं। इस साल टी-20 विश्व कप होना है और इससे पहले भारतीय टीम को 15 टी-20 मैच खेलने हैं।

इससे पहले टीम प्रबंधन अभी भी संयोजन को लेकर उधेड़बुन में है और आईपीएल की समाप्ति तक खिलाड़ियों के स्थानों को लेकर कोई अंतिम फैसला होने की संभावना नजर नहीं आती। तेज गेंदबाजों के चोटिल होने की समस्या, दूसरे ओपनर को लेकर दुविधा और विकेटकीपर बल्लेबाज ऐसे मुद्दे हैं, जिन पर हेड कोच रवि शास्त्री और कप्तान विराट कोहली की निगाह होगी। बेशक बुमराह के आने से भारतीय टीम का तेज आक्रमण दमदार होगा, लेकिन मोहम्मद शमी को सीरीज में आराम दिया गया है।

भुवनेश्वर कुमार और दीपक चाहर चोट के कारण बाहर हैं। ऐसे में बुमराह के साथ दिल्ली के युवा तेज गेंदबाज नवदीप सैनी और शार्दुल ठाकुर पर दारोमदार होगा।

यह देखना दिलचस्प होगा कि डेथ ओवरों में बुमराह के साथ दबाव का सामना किस तरह करते हैं। हिटमैन रोहित शर्मा इस सीरीज में नहीं खेल रहे हैं, लेकिन दूसरे ओपनर का सवाल अभी पूरी तरह सुलझा नहीं है। घुटने की चोट के बाद वापसी कर रहे शिखर धवन के लिए यह सीरीज महत्वपूर्ण है जो रोहित की अनुपस्थिति में प्रभावित करने की कोशिश करेंगे, क्योंकि दूसरे छोर पर लोकेश राहुल भी शानदार फॉर्म में चल रहे हैं।

एक अहम सवाल ऋषभ पंत का प्रदर्शन है क्योंकि संजू सैमसन पहले ही छह टी-20 मैचों में बेंच पर रहे और महेंद्र सिंह धोनी की अनुपस्थिति से चीजें थोड़ी अस्थिर हैं। धोनी ने संन्यास भी नहीं लिया है। कोच रवि शास्त्री कह चुके हैं विकल्प खुले हैं।

भारतीय कंपनियों का विदेशी कर्ज नवंबर में 6.5 प्रतिशत बढ़कर 2.12 अरब डॉलर

नयी दिल्ली (आरएनएस)। भारतीय कंपनियों का विदेशी कर्ज नवंबर 2019 में सालाना आधार पर 6.5 प्रतिशत बढ़कर 2.12 अरब डॉलर पर पहुंच गई। नवंबर 2018 में यह कर्ज 1.99 अरब डॉलर रहा था।

भारतीय रिजर्व बैंक के आंकड़ों के अनुसार, नवंबर में घरेलू कंपनियों ने 2,11,53,22,022 डॉलर का कर्ज बाह्य वाणिज्यिक ऋण (ईसीबी) के स्वतः मंजूरी मार्ग से जुटाये। मंजूरी मार्ग से कोई पूंजी नहीं जुटाई गई। शेष 9,86,681 डॉलर का कर्ज रुपये के मूल्य वाले बांड (आरडीबी) जारी कर जुटाए गए। आलोच्य माह के दौरान ईसीबी के स्वतः मंजूर मार्ग से अडाणी ट्रांसमिशन ने 50 करोड़ डॉलर, टाटा मोटर्स ने 40 करोड़ डॉलर, ओएनजीसी ने 30 करोड़ डॉलर और जेएसडब्ल्यू स्टील ने 25 करोड़ डॉलर जुटाये। इनके अलावा, होम क्रेडिट इंडिया फाइनेंस ने 6.15 करोड़ डॉलर, निप्रो इंडिया कॉरपोरेशन ने 5.21 करोड़ डॉलर और ओवेन्स-कॉर्निंग इंडिया प्राइवेट लिमिटेड, एक्सॉनमोबिल सर्विसेज ने तीन-तीन करोड़ डॉलर जुटाये।

यूको बैंक ने बड़े एनपीए खातों से दिसंबर तिमाही में वसूले 800-900 करोड़

कोलकाता (आरएनएस)। सार्वजनिक क्षेत्र के यूको बैंक ने दिसंबर तिमाही में बड़े एनपीए खातों से 800-900 करोड़ रुपये वसूल किये हैं। बैंक ने शनिवार को इसकी जानकारी दी। बैंक के प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी ए.के.गोयल ने कहा कि इन खातों में रत्तनइंडिया पावर, एस्सार स्टील, रुचि सोया और प्रयागराज पावर शामिल हैं। उन्होंने कहा, ''हमने दिसंबर तिमाही में चार महत्वपूर्ण एनपीए खातों से 800-900 करोड़ रुपये वसूल किये हैं।'' रिजर्व बैंक के दबाव में फंसी संपत्ति के समाधान के लिये जारी व्यवस्था के तहत रतन इंडिया पावर ने एनसीएलटी से बाहर 6,574 करोड़ रुपये का एक बारगी समाधान किया है। हालांकि, उन्होंने यह नहीं बताया कि इन एनपीए खातों में बैंक का कितना पैसा फंसा हुआ था और वसूली के बाद बैंक के कितने पैसे डूबे। गोयल ने कहा कि छह जनवरी से 45 दिवसीय ऋण कार्निवाल शुरू हो रहा है।

एयर इंडिया के बंद होने की अफवाहें निराधार, उड़ान भरती रहेगीः लोहानी

नईदिल्ली (आरएनएस)। सरकारी विमानन कंपनी एअर इंडिया के चेयरमैन एवं प्रबंध निदेशक अश्वनि लोहानी ने शनिवार को कहा कि कंपनी के बंद होने को लेकर अफवाहें पूरी तरह आधारहीन हैं. एअर इंडिया उड़ान भरती रहेगी और परिचालन का विस्तार भी करेगी. सरकार ने एअर इंडिया के विनिवेश का फैसला किया हुआ है। लोहानी ने ट्वीट किया, एअर इंडिया के बंद होने या परिचालन रोके जाने की अफवाहें आधारहीन हैं. एअर इंडिया उड़ान भरती रहेगी और परिचालन का विस्तार भी करेगी. यात्री हों या कॉरपोरेट या एजेंट, किसी को भी चिंता करने की जरूरत नहीं है. एअर इंडिया अभी भी देश की सबसे बड़ी विमानन कंपनी है। हालांकि, लोहानी ने कुछ ही सप्ताह पहले नागर विमानन मंत्रालय को भेजे पत्र में कहा था कि एअर इंडिया की वित्तीय स्थिति परिचालन जारी रखने के लिहाज से बेहद खस्ताहाल है।

एफपीआई ने तीन दिन में पूंजी बाजार से 2,418 करोड़ निकाले

नयी दिल्ली (आरएनएस)। विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों (एफपीआई) ने नए साल की शुरुआत में जमकर मुनाफा काटा है। एफपीआई ने जनवरी के पहले तीन कारोबारी सत्रों में ही भारतीय पूंजी बाजार से 2,418 करोड़ रुपये निकाल लिए हैं। डिपॉजिटरी के ताजा आंकड़ों के अनुसार एक से तीन जनवरी के दौरान एफपीआई ने शेयरों से 524.91 करोड़ रुपये और ऋण या बांड बाजार से 1,893.66 करोड़ रुपये की निकासी की। इस तरह उनकी कुल निकासी 2,418.57 करोड़ रुपये रही। एफपीआई ने 2019 में घरेलू बाजारों (शेयर और ऋण दोनों) में शुद्ध रूप से 73,276.63 करोड़ रुपये डाले। जनवरी, जुलाई और अगस्त को छोड़कर बीते साल के अन्य महीनों में एफपीआई शुद्ध लिवाल रहे। सैम्को सिक्योरिटीज के शोध प्रमुख उमेश मेहता ने कहा कि पिछले साल की जोरदार तेजी के बाद एफपीआई ने 2020 में मुनाफा काटना शुरू कर दिया है। ऐसी संभावना है कि अभी वे निकासी कर धन जमा कर रहे हैं और बजट से पहले बड़े पैमाने पर खरीदारी करेंगे।

फेम-दो विफल, दुपहिया इलेक्ट्रिक वाहन विनिर्माता सब्सिडी के बिना टिकने का कर रहे प्रयासः एसएमईवी

नयीदिल्ली (आरएनएस)। दुपहिया इलेक्ट्रिक वाहन विनिर्माता सरकारी समर्थन के बिना बाजार में टिके रहने का प्रयास कर रहे हैं। इलेक्ट्रिक वाहनों को प्रोत्साहन के लिये शुरू की गई फेम-दो योजना वांछित परिणाम नहीं दे पाई है। इलेक्ट्रिक वाहन विनिर्माताओं के संगठन सोसायटी आफ मैन्युफैक्चरर्स आफ इलेक्ट्रिक वेहिकल्स (एसएमईवी) का यह कहना है। एसएमईवी ने कहा कि इलेक्ट्रिक मोबिलिटी को प्रोत्साहन देने वाली फेम दो योजना अपने उद्देश्यों को हासिल करने में विफल रही है।

अमेरिका-ईरान तनाव बढ़ा तो प्रभावित होगा भारत का निर्यात : फियो

नयी दिल्ली (आरएनएस)। अमेरिका और ईरान के बीच तनाव और बढ़ने की स्थिति में फारस की खाड़ी के देश को भारत का निर्यात प्रभावित हो सकता है। निर्यातकों के प्रमुख संगठन फेडरेशन आफ इंडियन एक्सपोर्ट आर्गेनाइजेशन (फियो) ने यह आशंका व्यक्त की है। फियो के महानिदेशक अजय सहाय ने कहा कि निर्यातकों ने अभी ईरान को निर्यात को लेकर कोई चिंता नहीं जताई है। ''यदि तनाव जारी रहता है तो इससे ईरान को भारत के निर्यात पर असर पड़ सकता है।'' अमेरिकी ड्रोन हमले में ईरान के शीर्ष जनरल कासिम सुलेमानी की मौत के बाद अमेरिका-ईरान तनाव बढ़ गया है। भारत के लिए ईरान प्रमुख व्यापारिक भागीदारों में एक हैं। ईरान द्वारा भारत को कच्चे तेल, उर्वरक और रसायन का निर्यात किया जाता है। वहीं वह भारत से मोटे अनाज, चाय, कॉफी, बासमती चावल, मसालों का आयात करता है। वित्त वर्ष 2018-19 में ईरान को भारत का निर्यात 3.51 अरब डॉलर या 24,920 करोड़ रुपये का रहा था।

जानिए मूंगफली खाने के 3 बड़े फायदे

मूँगफली वस्तुतः पोषक तत्वों की अप्रतिम खान है। प्रकृति ने भरपूर मात्रा में इसे विभिन्न पोषक तत्वों से सजाया-सँवारा है। 100 ग्राम कच्ची मूँगफली में 1 लीटर दूध के बराबर प्रोटीन होता है। मूँगफली में प्रोटीन की मात्रा 25 प्रतिशत से भी अधिक होती है, जब कि मांस, मछली और अंडों में उसका प्रतिशत 10 से अधिक नहीं। 250 ग्राम मूँगफली के मक्खन से 300 ग्राम पनीर, 2 लीटर दूध या 15 अंडों के बराबर ऊर्जा की प्राप्ति आसानी से की जा सकती है। मूँगफली पाचन शक्ति बढ़ाने में भी कारगर है। 250 ग्राम भूनी मूँगफली में जितनी मात्रा में खनिज और विटामिन पाए जाते हैं, वो 250 ग्राम मांस से भी प्राप्त नहीं हो सकता है। मूंगफली में तेल प्रतिशत मात्रा 45-55त्न होता है मूंगफली खाने के 3 फायदे - 1- मूंगफली में मौजूद तत्व पेट से जुड़ी कई समस्याओं में राहत देने का काम करते हैं इसके नियमित सेवन से कब्ज की समस्या दूर हो जाती है 2- मूंगफली खाने से शरीर को ताकत मिलती है इसके अलावा ये पाचन क्रिया को भी बेहतर रखने में मददगार है 7 3- ओमेगा 6 से भरपूर मूंगफली त्वचा को भी कोमल और नम बनाए रखता है कई लोग मूंगफली के पेस्ट का इस्तेमाल फेसपैक के तौर पर भी करते हैं।

आज का राशिफल

मेषः राशि का स्वामी अष्टम आयु भाव केंद्र में वृश्चिक राशि का होकर संचार कर रहा है। नवम त्रिकोण में धनुः राशि का बृहस्पति यद्यपि मार्गी है, तो भी उत्तम राज योग का सृजन कर रहा है।

वृषभः आपकी राशि का स्वामी शुक्र नवम भाव में सूर्य साथ मार्गी है। चंद्रमा आज प्रथम भाव में राज्य से सम्मान दिलाएगा। सप्तम केंद्र भाव में वृश्चिक राशि का मंगल, देवता गुरु ब्राह्मणों के प्रति भक्ति भावना जागृत करेगा।

मिथुनः राशि का स्वामी बुध धनुः राशि का होकर सप्तम भाव में विराजमान होकर लग्न को संपूर्ण शुभ दृष्टि से देख रहा है।

कर्कः आपकी राशि पर धनुः राशि का बृहस्पति सर्वत्र विजय-विभूति सफलता दिलाने वाला है। आज चंद्रमा भी दशम भाव में मनोरथों को पूरा कराने वाला है।

सिंहः आज आप पूरा दिन विरोधियों के लिए सिरदर्द बने रहेंगे। कारोबार में अचानक ही किसी पुराने निवेश से लाभ का योग बन रहा है।

कन्याः काफी दिनों से जो असमंजस बना हुआ है, आज उसका अंत होगा और मायूसी भी समाप्त हो जाएगी। जिस वजह से आप के सभी कार्य अभी तक नहीं बन रहे थे।

तुलाः वैसे तो आप इस प्रकार के काम करते रहते हैं जो दूसरों के लिए जोखिम भरे होते हैं। लेकिन आज बहुत सोच-समझकर ही कदम बढ़ाएं।

वृश्चिकः आज आपका घरेलू और व्यावसायिक वातावरण काफी अस्त-व्यस्त रहेगा। कार्यक्षेत्र में कई प्रकार के विवाद और झंझट आपके सामने आ सकते हैं।

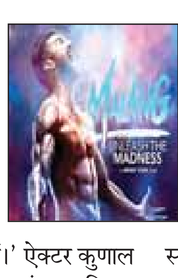
धनुः जिस प्रकार प्रतियोगिता या परीक्षा को आप उत्तीर्ण कर लेना चाहते हैं उसका निदान आज करना है। क्योंकि जिस तरीके से आप अपनी रणनीति को लागू कर रहे हैं।

मकरः आज आपका मूड सुबह से ही अच्छा रहेगा। किसी बड़े लाभ के चक्कर में आप दिनभर भागदौड़ करने के लिए भी तत्पर रहेंगे।

कुंभः आजकल एकदम से बहुत सारे काम आपके आगे पीछे आ रहे हैं। आपके विरोधी भी कुछ ऐसा प्रयास करेंगे कि आप पूरा दिन फालतू कामों में उलझे रहें। ऐसे में आपको अपनी स्थिति स्पष्ट करनी होगी।

मीनः जितना भी हो सके आज आप अपने रोजगार को ठीक तरह से संभालने का प्रयास करें। आज व्यवसाय के विस्तार के लिए पर्याप्त अवसर और अनुकूल समय है।

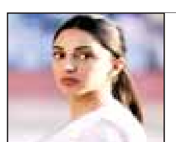
फिल्म मलंग का फर्स्ट लुक हुआ रिलीज, अगल अंदाज में नजर आए ऐक्टर्स



बॉलिवुड ऐक्टर आदित्य रॉय कपूर और दिशा पटानी ने हाल ही में अपनी अगली फिल्म मलंग की शूटिंग पूरी की है। इस रोमांटिक थ्रिलर फिल्म को मोहित सूरी डायरेक्ट कर रहे हैं। पिछले दिनों फिल्म के सेट पर से दिशा और आदित्य की एक तस्वीर सोशल मीडिया पर काफी वायरल हुई थी, जिसमें दोनों डाइविंग सूट में पोज दे रहे थे। वहीं आज फिल्म मलंग 'का पहला पोस्टर रिलीज हुआ है, जो काफी दिलचस्प लग रहा है। इस फिल्म में आदित्य रॉय कपूर और दिशा पाटनी के अलावा अनिल कपूर, कुणाल खेमू जैसे स्टार्स लीड रोल में नजर आने वाले हैं।

पोस्टर में शर्टलेस आदित्य और अपनी बेहतरीन बॉडी फ्लॉन्ट करते नजर आ रहे हैं। साथ ही पोस्टर में लिखा है, पागलपन को जारी करें।' ऐक्टर कुणाल खेमू ने अपने ट्विटर अकाउंट पर फिल्म का पोस्टर शेयर किया है। अपने ट्वीट में कुणाल ने लिखा है, 'लव इज प्योर, सो इज हेट। ट्रेलर 6 जनवरी को आएगा! ' फिल्म का ट्रेलर 6 जनवरी, 2020 को रिलीज किया जाएगा। वहीं, फिल्म में दिशा पाटनी और अनिल कपूर का भी फर्स्ट लुक सामने आ गया है।

पिछले दिनों एक अंडर वॉटर किसिंग सीन के लिए आदित्य और दिशा ने दो दिन की ट्रेनिंग भी की थी। बता दें, मलंग का अनाउंसमेंट इस साल मार्च में हुआ था। फिल्म के बारे में बात करते हुए मोहित ने कहा था, मलंग के साथ मैं उस शैली में लौट रहा हूं जिसे सबसे ज्यादा पसंद करता हूं। मैं उम्मीद करता हूं कि मलंग दर्शकों के लिए रोमांचित करने वाला अनुभव होगी।



फ्लॉप फिल्म के बाद काम नहीं मिलताः कियारा आडवाणी

कबीर सिंह की सुपर सक्सेज ने कियारा अडवाणी की किस्मत बदल दी। फगली जैसी असफल फिल्म से शुरुआत करने वाली कियारा को यहां तक पहुंचने में कई रिजेक्शन का सामना करना पड़ा है। इन दिनों वह चर्चा में हैं अपनी नई फिल्म गुड न्यूज से। पेश है उनसे एक बातचीत : आपके करियर की शुरुआत फगली से छोटे स्तर पर हुई, मगर आगे चलकर आप हीरोज के मामले में लकी साबित हुई हैं। वरुण हो, शाहिद हो, दिलजीत हो अथवा अक्षय, कैसा रहा इनका साथ? सच कहूं तो मैं खुद को बहुत खुशनसीब मानती हूं कि मुझे ऐसे मौके मिल रहे हैं, ऐसे लोगों के साथ काम करने का अवसर मिल रहा है। बहुत कुछ सीखने मिल रहा है। जैसे शाहिद से कबीर सिंह में बहुत कुछ सीखने को मिला। अभिनय साझेदारी का काम होता है। आप अकेले नहीं होते सीन में, सह अभिनेता होते हैं, आपका नायक होता है।

पालक - काबुली प्रोटीन और विटामिन से भरपूर ये डिश

सामग्रीः-

काबुली चना- 2 कप (उबले हुए), तेल- 4 बड़े चम्मच,
लहसुन की कलियां- 4 (बारीक कटी हुई),
ब्रेड स्लाइस- 2, नमक- स्वादानुसार,
जीरा- 1 चम्मच, लाल मिर्च- 1 चम्मच,
पालक- 1 कप (बारीक कटे हुए)

विधिः-

सबसे पहले पैन में 2 चम्मच तेल डालकर गर्म करें। अब इसमें आधा लहसुन डालकर भुनें इसके बाद 2 चम्मच काबुली चने।

इसके बाद इसमें ब्रेड के छोटे-छोटे टुकड़े डालकर अच्छे से मिक्स करें।

अब मिक्सर में इसे अच्छी तरह पीस लेंगे। चाहे तो उसी पैन में या दूसरे पैन में फिर से 2 चम्मच तेल गर्म करें। फिर इसमें जीरा, बचे हुए लहसुन, चिली फ्लेक्स और बचे हुए काबुली चने डाल दें। अब इसमें पीसा हुआ मिक्सचर डाल दें और आराम से इसे मिक्स करें। वरना ये और ज्यादा टूट जाएंगे। मीडियम आंच पर 5 मिनट तक पकाएं।अब इसमें पालक और नमक मिक्स कर थोड़ी और देर पकाएं। इसे रोटी या चावल के साथ गरमा-गरम परोसें।

शब्द सामर्थ्य- 96

बाएं से दाएं

1. अभिमान, घमंड, अनुमान 4. बादल, मेघ, जलद (सं) 6. अधिकार वाला, अधिकारी 8. गति, सामंजस्य, समा जाना 10. कारावास, जेल 11. जोर, शक्ति, जान, सांस 12. राजाओं के रहने का भवन 15. मालामाल, अमीर, धनवान 18. नाव खेने का यंत्र 20. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना, पायल आदि का शब्द करना 21. मार डाला हुआ, घायल किया हुआ 22. हमेशा, आवाज 23. आग की लपट, ज्वाला 24. झगड़ा, तकरार 25. हीरा।

ऊपर से नीचे

1. दोषी, अपराधी 3. ताश में नौ अंक वाला पत्ता 4. झंडा, पताका 5. गहरा कीचड़, पंक 7. बूंद, अंश 9. मृत्यु के देवता 13. संसार, दुनिया, जग 14. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.) 16. सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला 17. अनूठा, बांका, अनुपम, छैला 18. आश्रय, शरण 19. साधुवाद, प्रशंसा 20. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती है, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग 23. गम, मातम, दुख।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 95 का हल

स्मृ	ति	■	पा	व	क	■	बे	ल
■	र	ज	नी	च	र	■	■	टट्टू
मु	स्का	न	■	न	म	की	न	■
सा	र	■	स	■	■	ट	ख	ना
फि	■	अ	जा	य	ब	■	रा	जा
र	च	ना	■	था	ल	■	■	य
■	■	थि	■	र्थ	■	स	मा	ज
उ	प	कृ	त	■	आ	वा	ज	■
ल्लू	■	त	■	■	ब	ल	रा	म

सू-दोकू- 96

	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.95 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