संपादकीय

इनसान को आईना

निस्संदेह मानवता अपने सबसे बुरे दौर से जूझ रही है। दुनिया में लाखों लोग कोरोना वायरस की चपेट में हैं और हजारों लोग जान गंवा चुके हैं। कहते हैं ना, कि हर बुरा वक्त कुछ सबक दे जाता है। तस्वीर का दूसरा रुख यह है कि विश्वव्यापी लॉकडाउन के चलते दुनिया की आबोहवा में अभूतपूर्व सकारात्मक बदलाव आया है। अरबों रुपये खर्च करके जो गंगा साफ नहीं हो पायी, वह अधिकांश स्थानों पर नहाने लायक हो गई है। कमोबेश, गंगा की सहायक नदियों कीभी यही स्थिति है। दिल्ली में जो यमुना गंदा नाला बनी थी, उसका पानी आसमानी रंग जैसा हो गया है। मार्च के अंतिम दिनों में 91 बड़े शहरों की आबोहवा के जो आंकड़े आये, उन्होंने एक उजली तस्वीर उकेरी। यही स्थिति दिल्ली, मुंबई, बंगलुरू व चेन्नई की है। ऐसा ही नजारा चीन, इटली व स्पेन आदि देशों में नजर आया। आजकल आसमान में तारे स्पष्ट नजर आ रहे हैं। दिखते पहले भी थे, मगर धुंध-धूल के चलते वे स्पष्ट नजर नहीं आते थे। पंजाब में जालंधर के लोगों की खुशी का ठिकाना न रहा जब उन्होंने अपने घरों से ही बर्फ से आच्छादित धौलाधार की पहाड़ियों को देखा, जिन्हें देखने के लिए दूर-दूर से पर्यटक हिमाचल के धर्मशाला शहर पहुंचते हैं। निःसंदेह यह स्थित अस्थायी है और लॉकडाउन खत्म होने पर हालात पूर्ववत् हो जायेंगे। लेकिन यह सबक है कि विकास के साथ हम प्रकृति का भी ख्याल रखें।

पिछले दिनों हरिद्वार से खबर आई कि हाथी सुनसान सड़कें पाकर पवित्र स्नान स्थल हर की पौड़ी जा पहुंचे। लोगों की याद में यह पहला वाकया है जब हाथी हर की पौड़ी पहुंचे हों। कई स्थानों पर तेंदुए और हिरनों की विभिन्न प्रजातियों को इनसानी हस्तक्षेप वाले वाले इलाकों में विचरण करते हुए देखा गया। पूरी दुनिया में यही स्थिति है। नदियों का पानी मछलियों व अन्य जीवों के लिए अनुकूल हुआ है। समुद्र तट पर मगरमच्छ अंडे देने आने लगे हैं। कहीं न कहीं हमने वन्य जीवों के प्राकृतिक अधिवास का अतिक्रमण किया है। कह सकते हैं प्रकृति ने मानव को संदेश दिया है कि वह अपनी हद में रहकर विकास की परिभाषा तय करे। यह दुनिया इनसान ही नहीं सभी जीवों की है। इनसान को अपनी जीवनशैली बदलने और खान-पान की आदतें सुधारने का भी संदेश है। विकास को नये सिरे से परिभाषित करने का संदेश है। दुनिया में संक्रमित रोगों पर अध्ययन बता रहा है कि प्रदूषित हवा वाले क्षेत्रों में विभिन्न रोगों के वायरसों का ज्यादा प्रकोप होता है। यह सुखद है कि भारत कोरोना वायरस के वैसे प्रकोप का शिकार नहीं हुआ जैसे इटली, स्पेन, चीन व अमेरिका हुए हैं। मगर हमें अपना हवा-पानी साफ रखना होगा, जानते हुए कि भारत में प्रदूषित वायु से जनित रोगों से हर साल बारह लाख लोग मौत के मुंह में चले जाते हैं।

शराब की ऑनलाइन बिक्री, धीरे-धीरे दुकानें खोलने की मिले मंजूरीः शराब उद्योग

नई दिल्ली (आरएनएस)। शराब निर्माता उद्योग ने सरकार से ऑनलाइन बिक्री तथा धीरे-धीरे दुकानों को खोले जाने की मंजूरी देने की मांग की है। उद्योग जगत का कहना है कि लॉकडाउन के कारण शराब उद्योग को वित्तीय दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है तथा लोगों की नौकरियां जा रही हैं। शराब बनाने वाली कंपनियों के संगठन 'कंफेडरेशन ऑफ इंडियन अल्कोहलिक बेवरेज कंपनीज' ने वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री को पत्र लिखकर कहा कि जब से लॉकडाउन लागू हुआ है, शराब का थोक और खुदरा व्यापार ठप हो गया है। उसने कहा, ''हम यह मांग करते हैं कि कोविड-19 की रोकथाम के दिशानिर्देशों पर अमल की शर्त के साथ शराब उद्योग को तत्काल धीरे-धीरे खोला जाये।'' देश में कोरोना वायरस के संक्रमण की रोकथाम के लिये 21 दिन का लॉकडाउन (बंद) लागू है। यह बंद 14 अप्रैल तक लागू है। संगठन ने कहा कि शराब की आपूर्ति करने वाले ट्रक रास्ते में फंसे हुए हैं, वितरण करने वाले भंडारगृह बंद पड़े हैं तथा खुदरा दुकानों में भंडार अटका हुआ है। संगठन के महानिदेशक विनोद गिरी ने कहा, ''यह उद्योग विभिन्न करों के जरिये करीब दो लाख करोड़ रुपये का राजस्व देता है। इससे करीब 40 लाख किसानों की आजीविका भी इससे जुड़ी है। मौजूदा खराब हालात में भी यह प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष तरीके करीब 20 लाख लोगों को रोजगार दिए हुए है।'' गिरी ने आबकारी वर्ष को तीन महीने बढ़ाकर 30 जून तक करने तथा शराब की ऑनलाइन बिक्री की मंजूरी देने की भी मांग की। उन्होंने कहा, ''शराब उद्योग की दिक्कतें इस बात से बढ़ जाती हैं कि अधिकांश राज्यों में आबकारी नीति की समयसीमा 31 मार्च तक की होती है। शराब कंपनियों को परिचालन जारी रखने के लिये इससे पहले कई विधायी शर्तों को पूरा करना पड़ता है।''

लॉकडाउन के बाद हवाई सफर में बदलने जा रहे हैं कई नियम

नईदिल्ली (आरएनएस)। कोरोना के कारण जारी लॉकडाउन की वजह से अभी सबकुछ बंद है। ऐसे में एविएशन सेक्टर को भारी नुकसान हो रहा है। एयरलाइन कंपनियां फिलहाल ऐसे प्लान पर काम कर रही हैं जिसपर सर्विस रिज्यूम होने के बाद अमल किया जाएगा। सभी एयरलाइन के लिए यात्रियों की सुरक्षा पहली शर्त है। सेंट्रल इंडस्ट्रियल सिक्यॉरिटी फोर्स ने एयरपोर्ट पर यात्रियों के लिए एक नया प्रोटोकॉल तैयार किया है, जिसे एविएशन मिनिस्ट्री के सामने पेश किया गया है। नए प्रोटोकॉल के मुताबिक, यात्रियों को दो घंटे पहले रिपोर्टिंग करनी होगी। यात्रा के दौरान मास्क, ग्लब्स का इस्तेमाल करना होगा और सभी यात्री के पास 100एमएल का अपना सैनिटाइजर होगा।

इसके अलावा दो यात्रियों के बीच में एक सीट खाली होगी। सीआईएसएफ ने डिफेंस रिसर्च ऐंड डिफेंस ऑर्गनाइजेशन से एक सैनिटाइजर टनल तैयार करने को कहा है जिसे एयरपोर्ट के एंट्री पॉइंट पर लगाया जाएगा। सभी यात्री और एयरपोर्ट कर्मचारी इससे होकर गुजरेंगे।

बता दें कि इंडिगो ने शुक्रवार को अपने कर्मचारियों से कहा था कि लॉकडाउन खत्म होने की जैसे ही घोषणा होती है वह अपना सर्विस धीरे-धीरे शुरू कर देगी और वे इसके लिए तैयार रहें।

यूजीलैंड के खिलाफ भारत का एफआईएच प्रो लीग मुकाबला रद्द

नई दिल्ली। एफआईएच प्रो लीग में भारत का अगले महीने होने वाला आखिरी दौर का घरेलू मुकाबला कोरोना वायरस के कारण रद्द कर दिया गया है। न्यूजीलैंड पुरुष हॉकी टीम ने यात्रा संबंधी पाबंदियों के कारण एशियाई चरण रद्द कर दिया था। भारत को 23 और 24 मई को भुवनेश्वर में न्यूजीलैंड से खेलना था। न्यूजीलैंड ने चीन का दौरा भी रद्द कर दिया है।

हॉकी न्यूजीलैंड के मुख्य कार्यकारी इयान फ्रांसिस ने कहा, 'न्यूजीलैंड सरकार द्वारा लगाई गई यात्रा संबंधी पाबंदियों और सरकारी लॉकडाउन के साथ ही डाक्टरों की सलाह के आधार पर यह फैसला लिया गया है कि हमारी पुरुष टीम भारत का और महिला टीम चीन का दौरा नहीं करेगी।' इससे पहले अंतरराष्ट्रीय हॉकी महासंघ ने प्रो लीग मैचों का सत्र जुलाई अगस्त तक बढ़ाने के संकेत दिए थे।

एफआईएच ने कोरोना महामारी के कारण सारे मैच 15 अप्रैल तक स्थगित कर दिए थे लेकिन बाद में इसे बढाकर 17 मई तक कर दिया गया। भारत एफआईएच प्रो लीग में पदार्पण के साथ चौथे स्थान पर है जबकि न्यूजीलैंड छठे स्थान पर है।भारत ने दो मैच जीते और एक हारा है।

बैंकों की ऋण वृद्धि दर 2019-20 में पांच दशक के निचले स्तर 6.14 प्रतिशत पर पहुंची

मुंबई। अर्थव्यवस्था में नरमी, कम मांग तथा बैंकों के समक्ष जोखिम आने से वित्त वर्ष 2019-20 में बैंकों के वितरित ऋण की वृद्धि दर पिछले पांच दशक में सबसे नीचे पहुंच चुकी है। रिजर्व बैंक आंकड़ों के मुताबिक यह रिण वृद्धि 6.14 प्रतिशत रही है। रिजर्व बैंक के आंकड़ों के अनुसार, इससे पहले वित्त वर्ष 1961-62 में बैंकों की वितरित ऋण की वृद्धि दर 5.38 प्रतिशत रही थी।आंकड़ों के अनुसार, 2019-20 में 27 मार्च तक बैंकों का वितरित ऋण 103.71 लाख करोड़ रुपये रहा, जबकि यह 29 मार्च 2019 को 97.71 लाख करोड़ रुपये रहा था।

कच्चे तेल उत्पादन में कटौती पर करार को अंतिम रूप देने में जी 20 देशों का सहयोग

रियाद। दुनिया में कच्चे तेल के प्रमुख उत्पादक देशों द्वारा तेल की गिरती कीमतों में सुधार लाने के लिए उत्पादन घटाने को लेकर सहमति बनाने के प्रयासों के बीच जी-20 देशों के ऊर्जा मंत्रियों ने भी आपस में संपर्क साधा और इसी का परिणाम रहा है कि शुरुआती अड़चन के बाद मेक्सिको भी उत्पादन कटौती को लेकर सहमत हो गया। मैक्सिको ने कहा कि उत्पादन में कटौती को लेकर उसकी अमेरिका के साथ सहमति बन गई है। इससे गतिरोध दूर होने और उत्पादन कटौती के लिये तमाम तेल उत्पादक देश के बीच समझौता होने की संभावना बढ़ गई है। ओपेक की अगुवाई में विभिन्न देशों के बीच बनी सहमति में सिर्फ मेक्सिको ने अपनी सहमति नहीं दी थी। अब मैक्सिको के भी सहमत होने के बाद मई और जून में कच्चे तेल का उत्पादन एक करोड़ बैरल प्रतिदिन घटाया जा सकेगा। जी-20 वार्ता कच्चे तेल के शीर्ष निर्यातक देश सऊदी अरब की अगुवाई में हुई।

उम्मीद की जा रही है कि इस वार्ता से यह करार और व्यापक हो सकेगा और इसमें गैर ओपेक देश मसलन मेक्सिको, अमेरिका और कनाडा भी शामिल होंगे। इस बीच, मेक्सिको के राष्ट्रपति एंड्रीज मैनुअल लोपेज ओब्रैडॉर ने संवाददाता सम्मेलन में कहा, ''मेक्सिको उत्पादन में प्रतिदिन 1,00,000 बैरल की कटौती करेगा।'' उन्होंने कहा कि ट्रंप ने उनसे संपर्क किया था। ओपेक करार के तहत मेक्सिको को अपने उत्पादन में 4,00,000 बैरल प्रतिदिन की कटौती करनी थी। लेकिन मेक्सिको 1,00,000 बैरल प्रतिदिन की ही कटौती करना चाहता था। लोपेज ने कहा कि ट्रंप ने इस बात पर सहमति दी है कि मेक्सिको की भरपाई के लिए अमेरिका अपने उत्पादन में 2,50,000 बैरल प्रतिदिन की कटौती करेगा।

धोनी, अश्विन दे रहे हैं ऑनलाइन क्रिकेट कोचिंग

नईदिल्ली। इस समय पूरे देश में कोरोनावायरस के कारण 21 दिन का लॉकडाउन है। ऐसे में भारतीय टीम के पूर्व कप्तान महेंद्र सिंह धोनी और रविचंद्रन अश्विन अपनी-अपनी क्रिकेट अकादमियों को ऑनलाइन ट्रेनिंग दे रहे हैं। रिपोर्ट के मुताबिक, 38 साल के धोनी फेसबुक के माध्यम से पिछले एक सप्ताह से अकादमी के बच्चों को लाइव क्लासेस दे रहे हैं। वहीं अश्विन भी ऑनलाइन सत्र के माध्यम से बच्चों को क्रिकेट के गुर सिखा रहे हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक यह ऑनलाइन क्लासेस लोगों को काफी हद तक रिझा रही हैं।

धोनी की अकादमी के कोच सत्रजीत लाहिरी का कहा है कि एक वीडियो सेशन को तकरीबन 10,000 लोग देख रहे हैं।

लाहिरी ने कहा कि वह क्रिकेटर एप का उपयोग करते हैं जहां वह डेमो ड्रिल्स भी करते हैं।

उन्होंने कहा, बच्चों को अपने वीडियो भी अपलोड करने होते हैं ताकि उन पर नजर रखी जा सके और फीडबैक दिया जा सके।

बल्लेबजों को दीवार पर बॉल मारकर उसे हल्के हाथों से खेलने का वीडियो अपलोड करना होता है जबकि गेंदबाज को अपने एक्शन का।

मुंबई में ही होगी रणबीर कपूर-आलिया भट्ट की शादी, दिसंबर में 4 दिन जमकर बजेंगे ढोल!

बॉलिवुड के चर्चित कपल में से एक रणबीर कपूर और आलिया भट्ट के फैंस दोनों की शादी करते हुए देखने के लिए बेकरार हैं। जब से दोनों स्टार्स की खबरें सामने आई हैं, तब से फैंस शादी की डेट का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। हालांकि, रणबीर कपूर और आलिया भट्ट का इस पर कोई रिऐक्शन नहीं आया है। एक करीबी मित्र ने इशारा किया है कि यह कपल इस साल दिंसबर में शादी करेगा।

अब फैमिली के करीबी के अनुसार, पहले रणबीर कपूर और आलिया भट्ट की डेस्टिनेशन वेडिंग की प्लानिंग की जा रही थी लेकिन दोनों की फैमिली ने डिसाइड किया कि शादी मुंबई में दिसंबर के आखिरी 10 दिनों में की जाएगी। बता दें कि अब ऋषि कपूर की हेल्थ भी पहले से अच्छी है तो फैमिली जल्द शादी करना चाहती है। ऐसा कहा जा रहा है कि शादी का फंक्शन 21 दिसंबर से 4 चार दिन तक चलेगा लेकिन शादी की तारीख मौजूदा स्थिति पर तय की जाएगी। रणबीर कपूर और आलिया भट्ट हाल ही में तब सुर्खियों में आए थे, जब दोनों का एक वीडियो इंटरनेट पर वायरल हो गया था, जिसमें दोनों कुत्ते को टहलाने के लिए जा रहे थे। इस दौरान यह भी चर्चा होने लगी कि दोनों की फैमिली जल्द ही दोनों के रिश्ते के आगे ले जाना चाहते हैं।

बताते चलें कि कोरोना वायरस के चलते किए गए 21 दिन के लॉकडाउन में रणबीर कपूर और आलिया भट्ट एक साथ रह रहे हैं। वर्कफ्रंट की बात करें तो आलिया भट्ट और रणबीर कपूर अब डायरेक्टर अयान मुखर्जी की फिल्म ब्रह्मास्त्र में नजर आएंगे। यह पहला मौका होगा जब दोनों एक साथ स्क्रीन स्पेस शेयर करेंगे।

आज का राशिफल

मेषः- आर्थिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए ऋण लेना पड़ सकता है। भावुकता व्यवहारिक जगत के अनुकूल चलने में बाधक होगी।

वृषभः- नये कार्यों में संलग्नता से लाभ प्राप्त होगा। आप बच्चों के साथ समय बिताने का आनंद ले पाएंगे। आर्थिक क्षेत्र में लाभ के आसार हैं।

मिथुनः- नई आकांक्षाएं मन को उद्वेलित करेंगी। यह नए निवेश और पुराने संपर्क को पुनर्जीवित करने की योजना के लिए एक अच्छा दिन है।

कर्कः- नकारात्मकता को त्याग सकारात्मकता की ओर चलें। नौकरी में ऐच्छिक पदोन्नति एवं स्थानांतरण के योग हैं। व्यर्थ की भाग-दौड़ के बारे में न सोचें।

सिंहः- पूरा दिन अध्यात्मिक व पारम्परिक कार्यों में व्यतीत होगा। सामाजिक कार्यक्रमों से इस वक्त दूरी बनाए रखें।

कन्याः- आपको सामाजिक जीवन की जरूरत है, अपने पारिवारिक जीवन और व्यवसायिक जीवन में संतुलन बनाने की कोशिश करें। मन में तनाव न आनें दें और खुद को पूरी तरह से नकारात्मकता से दूर रखें।

तुलाः- कार्यक्षेत्र में फालतू की बातो में न उलझें, गप्पें मारने से बचें। परिजनों की छोटी-छोटी बातों का बुरा न मानें। इस वक्त आपस में एक समझ के साथ पूरे परिवार को मिलकर रहने की जरूरत है। संबंधों में इस वक्त बेहतरी के लिए काम करें।

वृश्चिकः- आपको साक्षात्कार या सौदों के दौरान अपने स्वभाव में नम्रता रखनी चाहिए। विद्यार्थियों को आने वाले समय में सफलता के अवसर मिलेंगे। लोगों के संपर्क में रहें। बातचीत करते रहें ताकि स्थितियां अनूकूल होने पर आपके हाथ में कुछ अच्छे मौके बने रहें।

धनुः- व्यवसाय में कुछ अप्रत्याशित समय का सामना करना पड़ सकता है। हनुमान जी की पूजा अर्चना करने से बिगड़ते काम बनेंगे।

मकरः- करियर में प्रगति के संबंध में दिन मध्यम रहेगा। प्रेम संबंधों में उन्नति के आसार हैं।

कुंभः- कोई भी बड़ा फैसला लेने से बचें। आपने पिछले समय में जो महत्वपूर्ण फैसला लिया है।

मीनः- किसी पुराने मित्र से मुलाकात संभव है। विपरीत लिंगी से उचित दूरी बनाए रखें अन्यथा किसी मुसीबत में पड़ सकते हैं।

वर्चुअल हाउस पार्टी कर स्वरा भास्कर ने मनाया बर्थडे

अपनी ऐक्टिंग के साथ ही बेबाकी के लिए मशहूर बॉलिवुड ऐक्ट्रेस स्वरा भास्कर आज 10 अप्रैल 2020 को अपना 32वां जन्मदिन मनाई। भले ही इस समय कोरोना के कारण लॉकडाउन चल रहा है लेकिन दोस्तों ने स्वरा के इस बर्थडे पर कोई कसर नहीं छोड़ी। लॉकडाउन के कारण स्वरा के दोस्त भले ही उनसे मिलने नहीं आ सके लेकिन सारे दोस्त वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए एक साथ इकट्ठे हुए जोरदार तरीके से बर्थडे सेलिब्रेट किया।

स्वरा भी अपने दोस्तों की इस वर्चुअल हाउस पार्टी से खुश हो गईं। पार्टी के लिए की गई इस कॉन्फ्रेंस कॉल का एक स्क्रीनशॉट शेयर करते हुए स्वरा ने लिखा, इस वर्चुअल पार्टी में मुझे इतना मजा आया जितना कि मैं सोच भी नहीं सकती थी। पूरे 4 घंटे तक गेम्स और परफॉर्मेंस। आप सभी सबसे अच्छे लोग हैं। मेरे पास यह बताने के लिए शब्द नहीं हैं कि मैं कितनी खुशनसीब हूं कि आप मेरे दोस्त हैं। इस बीच स्वरा को बॉलिवुड में उनकी नजदीकी दोस्त मानी जाने वाली सोनम कपूर ने भी बर्थडे विश किया है। सोनम ने स्वरा के साथ अपनी शादी की एक तस्वीर शेयर करते हुए लिखा, हैपीएस्ट बर्थडे स्वरु। तुम्हारी बहादुरी बेहद प्रेरित करने वाली है। हमेशा ऐसी ही बनी रहो। तुम्हें दुनिया की सारी खुशियां और प्यार मिले। ये सब खत्म होने के बाद तुम्हारे साथ सेलिब्रेट करने का इंतजार नहीं कर सकती। लव यू बहन।

लॉकडाउन में लोगों को ऑनलाइन डांस सीखा रही है माधुरी

बॉलीवुड अभिनेत्री माधुरी दीक्षित लॉकडाउन में लोगों को ऑनलाइन डांस सीखा रही है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 21 दिनों तक सभी से घर में रहने की अपील की है। माधुरी दीक्षित लॉकडाउन का अच्छा इस्तेमाल कर रही हैं। वह इस दौरान डांस रिहर्सल्स कर रही है। उनके डांस रिहर्सल्स का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है।

माधुरी दीक्षित ने अपने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है। इस वीडियो में वह कथक की प्रैक्टिस करती नजर आ रही हैं। माधुरी वीडियो कॉल पर अपने गुरू से पहले बात करती हैं और फिर उनके साथ मिलकर रियाज शुरू करती हैं। उनके गुरू तबला बजा रहे हैं। वीडियो में आप देख सकते हैं कि माधुरी अपने गुरू के तबले की ताल से ताल मिलाती हुई कथक कर रही हैं। इस वीडियो को इंस्टाग्राम पर शेयर करते हुए उन्होंने लिखा- इस अनमोल समय को बर्बाद ना करें बल्कि इसका पूरा इस्तेमाल करें...आप जिस चीज को चाहते हैं उसे करने से आपको कोई नहीं रोक सकता।

रेड सॉस पास्ता से बनाएं सुबह के नाश्ता

नाश्ते में पराठे, पूड़ी खाने का नहीं है मन तो कभी-कभार कुछ अलग किया जा सकता है ट्राय। जानें रेड सॉस पास्ता की आसान रेसिपी और बनाएं इसे।

सामग्री :

पास्ता- 2 कप, टोमैटो सॉस- 1/4 कप, टमाटर- 4, शिमला मिर्च- 1 कटी हुई, काली मिर्च पाउडर- 1/4 टीस्पून, अदरक का पेस्ट- 1 टीस्पून, तेल- 2 टेबलस्पून, नमक- स्वादानुसार

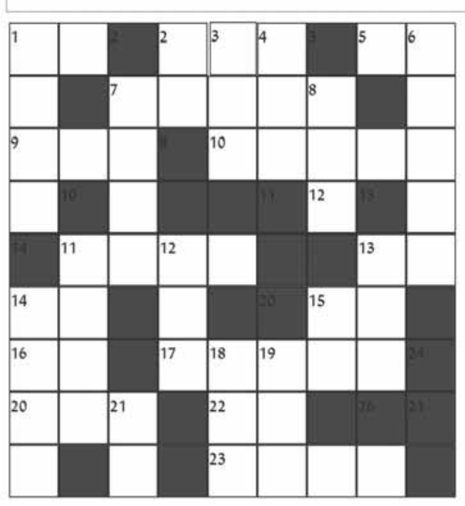
विधि :

रेड सॉस पास्ता बनाने के लिए सबसे पहले एक बर्तन में पानी लें और उसे गैस पर उबलने के लिए रख दें। पानी में थोड़ा सा नमक और तेल डालकर मिला दें। जब पानी में उबाल आ जाए, तो उसमें पास्ता डालें और उसे अच्छे से मिलाएं। कुछ देर में जब पास्ता को छन्नी से छान लें और अलग रख दें। अब एक दूसरे बर्तन में पानी डालकर उसे गैस पर रख दें। जब टमाटर मुलायम होने लगेंगे तब आप गैस को बंद कर दें। टमाटर मिक्सी में डालकर अच्छे से पीस लीजिए। अब रेड सॉस बनाने के लिए एक पैन में तेल डालकर गरम करें। इसमें अदरक का पेस्ट, काली मिर्च और शिमला मिर्च डालकर हल्की आंच पर उसे अच्छे से भून लें। अब इसमें टमाटर का पेस्ट डालें और धीमी आंच पर उसे भूनें। अब इसमें टोमैटो सॉस डालकर इसे अच्छी तरह से मिक्स करें। इस रेड सॉस में उबला हुआ पास्ता डालें और दो-तीन मिनट पकने के लिए छोड़ दें। फिर इसे प्लेट में निकालकर सभी को सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 89

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 88 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	ष्ठा
	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- 89

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

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 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 88 का हल

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