

### संपादकीय

#### आयुर्वेद और एलोपैथी प्रतिद्वंद्वी नहीं सहयोगी बनें

यह नितांत दुर्भाग्यपूर्ण है कि देश जब कोरोना के भयावह प्रकोप के कारण त्राहि त्राहि कर रहा है तब योगगुरु बाबा रामदेव और एलोपैथिक चिकित्सकों के बीच जुबानी जंग छिड़ी हुई है। इस अप्रिय जुबानी जंग की शुरुआत बाबा रामदेव ने ही की है जिनका विचारों से हमेशा ही चोली धामन का साथ रहा है। बाबा रामदेव यह सिद्ध करने पर तुले हुए हैं कि देश में जिन लाखों कोरोना संक्रमित लोगों की प्राण रक्षा संभव नहीं हो सकी है उनमें से अधिकांश का एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति से उपचार किया गया था जबकि जिन कोरोना संक्रमितों ने उपचार के लिए आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति का सहारा लिया उनमें से प्रायः सभी पूरी तरह स्वस्थ हो चुके हैं। बाबा रामदेव अपने बयानों से यह भी सिद्ध करना चाहते हैं कि देश में लोगों को कोरोना संक्रमण से बचाने के लिए जो टीके लगाए जा रहे हैं उनकी उपयोगिता भी असाध्य नहीं है क्योंकि टीके लगवाने के बावजूद एक हजार एलोपैथिक चिकित्सकों की कोरोना संक्रमण से मृत्यु हो चुकी है। बाबाजी के बयानों से यह ध्वनि निकलती है कि लोगों को कोरोना संक्रमण से रक्षा करने हेतु उनके पतंजलि संस्थान में तैयार की गई दवा कोरोना के टीकों से कहीं अधिक विश्वसनीय है। बाबा रामदेव के इन बयानों पर देश के प्रख्यात एलोपैथिक चिकित्सकों और उनके प्रतिनिधि संगठन इंडियन मेडिकल एसोसिएशन ने कड़ी आपत्ति जताते हुए उनके विरुद्ध कानूनी लड़ाई की शुरुआत भी कर दी है परंतु बाबा रामदेव अपने बयानों से पीछे हटने के लिए तैयार नहीं हैं बल्कि अब तो उन्होंने यह चुनौती भी दी है कि कोई ताकत उनको गिरफ्तार नहीं कर सकती। यह चुनौती उन्होंने देश में किस कानूनी एजेंसी को दी है यह तो बाबाजी ने स्पष्ट नहीं किया है परंतु भयावह कोरोना संकट के दौरान बाबा रामदेव और एलोपैथिक चिकित्सकों के बीच प्रारंभ हुए इस अवांछनीय अप्रिय विवाद में केंद्र सरकार की तटस्थता ने बाबा रामदेव को %जित% की मुद्रा में ला दिया है। बाबा रामदेव के हौसले अब इतने बुलंद हो चुके हैं कि वे एलोपैथिक चिकित्सकों के साथ अपनी इस लड़ाई में खुद को अजेय मान चुके हैं। बाबा रामदेव के किसी बयान से विवाद की स्थिति निर्मित होने का यह पहला मौका नहीं है। इसके पहले भी बाबा रामदेव द्वारा एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति के बारे में दिए गए बयानों से विवाद खड़े होते रहे हैं परंतु उनका यह विवादास्पद बयान दर असल ऐसे समय आया है जब देश के अनेक राज्यों में कोरोना की दूसरी लहर के प्रकोप का शिकार होकर हजारों लोग एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति से ही अपना उपचार कर रहे हैं। बाबा रामदेव को शायद यह जानकारी भी नहीं है कि विभिन्न राज्यों में स्थित आयुर्वेद चिकित्सा संस्थानों में कोरोना के गंभीर संक्रमण से ग्रस्त लोगों को भर्ती ही नहीं किया जा रहा है। बाबा रामदेव क्या यह नहीं जानते कि कोरोना के गंभीर संक्रमण के मरीज एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति के जरिए स्वस्थ होकर बड़ी संख्या में घर लौट रहे हैं। गौरतलब है कि रामदेव के द्वारा कुछ समय पूर्व दिए गए एक बयान के बाद केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री डा हर्षवर्धन ने उन्हें एक पत्र लिखकर इस तरह के आपत्तिजनक बयान न देने का परामर्श भी दिया था। आश्चर्य की बात यह भी है कि कुछ समय पूर्व बाबा रामदेव ने पतंजलि संस्थान द्वारा तैयार दवा कोलोनिल को लांच करने हेतु आयोजित समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री डा हर्षवर्धन को आमंत्रित किया था जो स्वयं एक प्रसिद्ध एलोपैथिक चिकित्सक रहे हैं। यह बात अलग है कि उक्त समारोह में डा हर्षवर्धन की मौजूदगी पर भी विवाद उत्पन्न हो गया था। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि केंद्र में और विभिन्न राज्यों में स्वास्थ्य मंत्रालय की जिम्मेदारी आमतौर पर उन्हीं मंत्रियों को सौंपी जाती रही है जिन्होंने अतीत में एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति में उपाधि अर्जित की है। बाबा रामदेव से यह सवाल भी पूछा जा सकता है कि अगर वे आयुर्वेद को एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति से बेहतर मानते हैं तो उन्होंने कभी यह मांग क्यों नहीं की कि केंद्र में और राज्य सरकारों में स्वास्थ्य मंत्रालय की जिम्मेदारी आयुर्वेद में उपाधि प्राप्त चिकित्सकों को सौंपी जानी चाहिए।

-कृष्णमोहन झा

## कोरोना काल में पीएमजेजेबीवाई के तहत 2403 करोड़ के दावों का हुआ भुगतान

नई दिल्ली। कोरोना काल में देशभर में पिछले वर्ष 1 अप्रैल से अब तक प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना (पीएमजेजेबीवाई) के तहत 1.2 लाख दावों के लिए 2403 करोड़ रुपए का भुगतान किया गया है। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने आज यहां बीमा कंपनियों के प्रमुखों के साथ बैठक कर इस योजना के तहत दावों के निपटान में तेजी लाने की बात कही जिस पर उन्हें बताया गया कि 1 अप्रैल 2020 से अब तक 99 प्रतिशत दावों का



निपटान किया जा चुका है और तक 1.2 लाख दावों में 2403 करोड़ रुपए का भुगतान किया गया है। वित्त मंत्री ने बीमा कंपनियों के प्रमुखों से कहा कि इस योजना

के तहत दावों को सहानुभूति पूर्वक निपटान किया जाना चाहिए और एकता में तेजी लाई जानी चाहिए। बैठक में उन्हें बताया गया कि प्रधानमंत्री स्वास्थ्य बीमा योजना

(पीएमएसबीवाई) के तहत 31 मई 2021 तक 82660 दावों में 1629 करोड़ रुपए का भुगतान किया गया है। अन्य योजनाओं के तहत दावों का भुगतान 30 दिन के बजाय सात कार्य दिवसों में किया जा रहा है। प्रधानमंत्री गरीब कल्याण पैकेज के तहत स्वास्थ्य कर्मी कोरोना योद्धाओं के स्वास्थ्य बीमा की सुविधा का लाभ 419 स्वास्थ्य कर्मियों को अब तक मिला है और इसके तहत 209.5 करोड़ रुपए का भुगतान किया गया है।

## खाद्य तेलों में उबाल जारी, गुड़, चना मजबूत, गेहूँ नरम

नई दिल्ली। विदेशों में खाद्य तेलों में मजबूती के बीच बीते सप्ताह दिल्ली थोक जिनस बाजार में भी इनके भाव चढ़ गये। तेलों के साथ गुड़ और चने में भी तेजी रही जबकि गेहूँ में नरमी और दालों में मिश्रित रुख देखा गया। तेल तिलहन : वैश्विक स्तर पर मलेशिया के बुरसा मलेशिया डेरिवेटिव एक्सचेंज में पाम ऑयल का अगस्त वायदा समीक्षाधीन सप्ताह के दौरान 116 रिंगिट चढ़कर 4,131 रिंगिट प्रति टन पर पहुंच गया। जुलाई का अमेरिकी सोया तेल वायदा भी 5.63 सेंट की जबरदस्त उछाल के साथ सप्ताह पर 71.45 सेंट

प्रति पाउंड बोला गया। स्थानीय बाजार में ग्राहकी आने से सोया तेल 220 रुपये, सरसों तेल तथा वनस्पति 147-147 रुपये और पाम ऑयल 73 रुपये प्रति क्विंटल महंगा हो गया। मूंगफली तेल सूरजमुखी तेल के भाव में कुल मिलाकर कोई बदलाव नहीं हुआ। सप्ताहांत पर सरसों तेल 17,582 रुपये, मूंगफली तेल 19,341 रुपये, सूरजमुखी तेल 19,267 रुपये, सोया रिफाईंड 15,457 रुपये, पाम ऑयल 12,454 रुपये और वनस्पति तेल 13,626 रुपये प्रति क्विंटल पर रहा।

### एफपीआई की वापसी से भारतीय इक्विटी में लगभग 8,000 करोड़ रुपये का निवेश

मुंबई। चौथी तिमाही की मजबूत आय और कोविड-19 के दैनिक मामलों में गिरावट के बीच, विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों (एफपीआई) ने जून में वापसी कर 31 मई से 4 जून के दौरान भारतीय इक्विटी में लगभग 8,000 करोड़ रुपये का निवेश किया है। एनएसडीएल के आंकड़ों के मुताबिक, एफपीआई ने सप्ताह के दौरान 7,967 करोड़ रुपये का शुद्ध निवेश किया। विदेशी फंडों में उछाल ने भी भारतीय शेयर बाजार को नई ऊंचाइयों को छूने के लिए प्रेरित किया है। नेशनल स्टॉक एक्सचेंज में निफ्टी 50 ने सप्ताह के दौरान 15,733.60 रुपये की



रिकॉर्ड ऊंचाई दर्ज की। इनफ्लो लगातार दो महीने के आउटफ्लो के बाद आता है। अप्रैल और मई में भारतीय शेयर बाजारों में एफपीआई की शुद्ध बिक्री क्रमशः 9,659 करोड़ रुपये और 2,954 करोड़ रुपये रही। 2021 में अब तक भारतीय इक्विटी में एफपीआई का कुल निवेश 51,096 करोड़ रुपये है।

### कोविड-19 की स्थिति से तय होगी बाजार की दिशा

मुंबई। कोविड-19 के घटते मामलों से घरेलू शेयर बाजारों में लगातार तीसरे सप्ताह तेजी रही और आने वाले सप्ताह में भी निवेशकों का रुख बहुत हद तक महामारी की स्थिति पर ही निर्भर करेगा। कोविड-19 के सक्रिय मामलों और नये मामलों में लगातार कमी आ रही है। इससे कुछ राज्यों ने प्रतिबंधों में ढील देनी भी शुरू कर दी है। आर्थिक गतिविधियां बढ़ने से आने वाले सप्ताह में भी बाजार में निवेश धारणा सकारात्मक रहने की उम्मीद है। बीते सप्ताह पांच में से तीन कारोबारी दिवस शेयर बाजार में तेजी रही।

### मई में अब तक जीएसटी राजस्व संग्रह 1.02 लाख करोड़ के पार

नई दिल्ली। कोरोना के दूसरी लहर के कारण राज्यो द्वारा कड़े लॉकडाउन लगाए जाने के मद्देनजर कारोबारियों को रिटर्न भरने की अवधि बढ़ाए जाने के बीच इस वर्ष मई महीने के लिए 4 जून तक 102709 करोड़ रुपए का जीएसटी राजस्व संग्रहित हुआ है। कोरोना की पहली लहर के बाद देश में आर्थिक गतिविधियों में आ रही तेजी के साथ ही जीएसटी राजस्व संग्रह में भी तेजी का रुख बना हुआ है। कारोबारियों को रिटर्न भरने के लिए दी गई छूट और इस महीने के लिए अंतिम आंकड़े आने पर राजस्व में और



बढ़ोतरी होगी क्योंकि पांच करोड़ रुपए तक के कारोबारियों को इस वर्ष जुलाई के पहले सप्ताह तक रिटर्न बदाखिल करने की छूट दी गई है। पांच करोड़ से अधिक के कारोबारियों को चार जून तक रिटर्न भरना था। मई में लगातार आठवें महीने जीएसटी राजस्व संग्रह एक लाख

करोड़ रुपए से अधिक रहा। अक्टूबर 2020 से लगातार जीएसटी राजस्व संग्रह एक लाख करोड़ रुपए के पार बना हुआ है। अक्टूबर 2020 में 105,155 करोड़ रुपए, नवंबर 2020 में 104,963 करोड़ रुपए, दिसंबर 2020 में 115,174 करोड़ रुपये और इस वर्ष जनवरी में 119,875 करोड़ रुपए, फरवरी में 113,143 करोड़ रुपए, मार्च में 123,902 करोड़ रुपए और इस वर्ष अप्रैल में यह राशि अब तक के रिकॉर्ड 141,384 करोड़ रुपए जीएसटी राजस्व संग्रहित हुआ था।

### फिएट का 2030 तक ईवी-ओएनली ऑटोमेकर बनने का प्लान

रोम। ऑटोमोटिव कम्पनी फिएट ने कहा है कि उसका प्लान खुद को 2030 तक पूरी तरह इलेक्ट्रिक गाड़ियों के निर्माण तक सीमित कर लेने का है। कम्पनी ने यह भी कहा है कि वह 2025 के बाद कम्बशन इंजन वाले वाहनों को हटाना शुरू कर देगी।



कि इनकी कीमत कम्बशन इंजन वाली कारों से अधिक ना हो। 2025 से 2030 हमारे लिए काफी अहम होगा क्योंकि इस दौरान हम पूरी तरह इलेक्ट्रिक ओएनली होने की ओर अग्रसर होंगे और यह हमारे लिए बहुत बड़ा

बदलाव होगा। फिएट ने हाल ही में अपनी 500 सिटी कारों का इलेक्ट्रिक वर्जन कुछ इलाकों में जारी किया है। फिएट आने वाले समय में ईवी को सर्वमान्य बनाने के लिए चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर पर काम करना चाहती है। फिएट के अलावा मिनी, वोल्वो और फोर्ड (कम से कम यूरोप में) 2030 तक पूरी तरह इलेक्ट्रिक होने की ओर अग्रसर हैं। होंडा ने इसके लिए 2040 का टाइमलाइन लखा है।

### पैरों के तलवों की जलन से छुटकारा पाना चाहते हैं तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

पैरों के तलवों में जलन होना एक आम समस्या है। इस समस्या के मुख्य कारण शरीर में कैल्शियम और विटामिन-क की कमी या फिर अधिक यूरिक एसिड बनना आदि हो सकते हैं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं, जो आपको इस समस्या को दूर करने में मदद कर सकते हैं।

- ❖ **संधा नमक का करें इस्तेमाल**- संधा नमक में मैग्नीशियम और सल्फेट जैसे पोषक तत्वों की भरपूर मात्रा पाई जाती है, जो पैरों के तलवों की जलन को कम करने में मदद कर सकते हैं। समस्या से राहत पाने के लिए एक टब या फिर बाल्टी में गुनगुना पानी भरकर उसमें चार बड़े चम्मच संधा नमक मिलाएं और फिर इस पानी में 15-20 मिनट के लिए अपने पैरों को डुबोकर बैठ जाएं।
- ❖ **ठंडा पानी भी दिला सकता है राहत**- अगर आपके घर में संधा नमक मौजूद नहीं है तो आप पैरों के तलवों की जलन को दूर करने के लिए ठंडे पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। जलन को दूर करने के लिए एक बाल्टी में ठंडा पानी भरें और फिर 10 से 15 मिनट तक इस पानी में अपने



पैरों को डुबोकर रखें। आप चाहें तो इस पानी में बर्फ के कुछ टुकड़े भी डाल सकते हैं।

- ❖ **अदरक का रस आणगा काम**- अदरक का रस शरीर के ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाकर पैरों के तलवों की जलन को दूर करने में मदद कर सकता है। इसके लिए सबसे पहले थोड़े से गुनगुने नारियल तेल या जैतून के तेल में एक चम्मच अदरक का रस मिलाएं। अब इस मिश्रण से 10 से 15 मिनट तक अपने पैरों के तलवों की मालिश करें।
- ❖ **हल्दी भी करेगी मदद** हल्दी में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-माइक्रोबियल प्रोपर्टीज मौजूद होती हैं, जो पैरों के तलवों की जलन से छुटकारा दिलाने में काफी मदद कर सकते हैं। जलन से राहत पाने के लिए हल्दी पाउडर को नारियल के तेल में मिलाएं और फिर इसे कुछ मिनट के लिए अपने पैरों के तलवों की मसाज करें।

### आज का राशिफल

**मेष**- आज का सामान्य रहेगा। मन को शांत और प्रफुल्लित रखने के लिए ईश्वर का नाम-स्मरण, आध्यात्मिक पठन की प्रवृत्ति ही एकमात्र उपाय है।  
**वृषभ**- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कारोबार अच्छा चलेगा और धनलाभ की स्थिति रहेगी, लेकिन अनावश्यक खर्च की अधिकता रहेगी।  
**मिथुन**- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। कार्यक्षेत्र में ध्यान देने और परिश्रम से सभी कार्य सफल होंगे। काम में सफलता मिलने से मन प्रसन्न रहेगा।  
**कर्कट**- आज का दिन अच्छा रहेगा। कारोबार में आर्थिक लाभ मिलेगा। व्यावसायिक स्थल पर वातावरण अनुकूल रहेगा। सहकर्मियों का भरपूर सहयोग मिलेगा, जिससे कार्य सफल होंगे।  
**सिंह**- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। अपना जिद्दी रवैया छोड़ना होगा, अन्यथा परेशानी में पड़ सकते हैं। भावुकता पर संयम रखने से मानसिक व्यग्रता का अनुभव कम होगा।  
**कन्या**- आज का दिन अच्छा रहेगा। मन प्रफुल्लित रहने से मानसिक रूप से हल्का महसूस करेंगे। परिवारजनों के साथ परिवारिक प्रश्नों की चर्चा होगी, जिसका निराकरण सोचने में सफल रहेगी।  
**तुला**- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। व्यापार-धंधा अच्छा चलेगा। आज धार्मिक विचारों के साथ-साथ धार्मिक कार्यों में खर्च भी होगा।  
**पुष्य**- आज का दिन सामान्य रहेगा। कार्यक्षेत्र में छोटी-छोटी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है, जिससे मन चिंतित रहेगा।  
**शुक्र**- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। किसी के भी साथ धन से सम्बंधित व्यवहार न करें तथा किसी भी विवाद में न पड़ने से बचें। मन एकाग्र करने का प्रयास करें।  
**मकर**- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। कारोबार में अच्छा लाभ मिलेगा और लक्ष्मीजी की कृपावृष्टि बनी रहेगी। आकस्मिक धनलाभ के योग रहेंगे।  
**कुम्भ**- आज का दिन अच्छा रहेगा। शारीरिक रूप से स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। परिवारिक जीवन में सुख-संतोष का अनुभव होगा। व्यवसाय में आपको यश की प्राप्ति होगी।  
**मीन**- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। स्वास्थ्य में भी कुछ उतार-चढ़ाव आएगा। व्यावसायिक स्थल पर भी अपनी अधिकारियों की वजह से परेशान हो सकते हैं। धन का व्यय अधिक होगा।

### फिल्म में पलॉप हुई तो लोगों को मेरी एक्टिंग खटकने लगी: परिणीति

परिणीति चोपड़ा अब तक कई छोटी-बड़ी फिल्मों में काम कर चुकी हैं। हालांकि, उनकी कुछ फिल्मों बॉक्स ऑफिस पर हिट रहीं और कुछ औंधे मुंह गिरी। शुरुआत में परिणीति को देख लगा कि वह भी अपनी चचेरी बहन प्रियंका चोपड़ा की तरह सुपरस्टार बनने की फिकरा में हैं, लेकिन धीरे-धीरे परिणीति के करियर की गाड़ी पटरी से उतरने लगी और उनका क्रेज दर्शकों के बीच कम हो गया। आइए जानते हैं अपने बॉलीवुड करियर को लेकर परिणीति ने क्या कहा।



एक्टर के अंदर प्रतिभा है और वह अपनी उस प्रतिभा का प्रदर्शन सबके सामने कर रहा है तो वो ही उसके लिए सबसे बड़ी उपलब्धि है। उन्होंने कहा, कई ऐसे कलाकार हैं, जो प्रतिभाशाली हैं, लेकिन उन्हें अपना हुनर दिखाने का मौका नहीं मिलता। इससे दुर्भाग्यपूर्ण क्या हो सकता है कि टैलेंट होते हुए भी

आप उसे दिखा ना पाएं। शुरु है कि मेरे साथ ऐसा नहीं है। परिणीति ने आगे कहा, मेरी शुरुआती फिल्में काफी अच्छी थीं। उन फिल्मों के लिए मैंने कई पुरस्कार अपने नाम किए। चारों ओर मेरी सराहना हुई। हर कोई मेरी एक्टिंग की तारीफ कर रहा था। उन्होंने कहा, हैरानी की बात है कि अचानक जब मेरी फिल्में असफल होने लगीं तो लोग मेरी अदाकारी पर सवाल खड़े करने लगे। मैं यह सुनकर सचमुच पक गई थी कि मैंने अपनी तरफ से बेहतरीन शॉट नहीं दिया, जबकि ऐसा कुछ नहीं था।

### करण देओल ने हेमा मालिनी के करियर पर कही बड़ी बात

धर्मद के पहली पत्नी प्रकाश कोर के बेटे सनी देओल के बेटे करण देओल हैं। और धर्मद ने दूसरी शादी हेमा मालिनी से किये हैं। धर्मद के पोते सनी देओल के बेटे करण देओल ने कहा है कि मैंने हेमा मालिनी की एक या दो फिल्में देखी हैं। और देखने के बाद उन्होंने कहा कि मैं समझ गया हूँ कि वह एक शानदार एक्ट्रेस हैं। करण ने अपनी ये बातें एक इंटरव्यू में रखे हैं, उन्होंने हेमा मालिनी को बॉलीवुड के लिए 'महान' बताया है। करण देओल बॉलीवुड में इंटी कर चुके हैं, इन्होंने बॉलीवुड में फिल्म 'पल पल दिल के पास' से शुरुआत किया है। वहीं करण



'यमला पगला दीवाना' के सीक्वल में दिख चुके हैं। जब करण से इंटरव्यू में हेमा मालिनी के बारे में पूछा गया तो उन्होंने बताया कि, उनका बॉलीवुड का करियर पहली फिल्म से लेकर आखिरी फिल्म तक शानदार रहा। जब करण से ये पूछा गया कि क्या आप हेमा मालिनी की फिल्म देखे हैं, तो उन्होंने जवाब में कहा कि हाँ, मैंने उनकी फिल्म एक-दो देखी है।

### मिर्च और आम से अलग स्वाद में ही नहीं और भी कई मामलों में खास है करौंदा का अचार

अचार एक अच्छा एपेटाइज़र भी है। यह खाने में स्वाद के साथ भूख को भी बढ़ा देता है। वैसे तो घरों में कई तरह के अचार होते हैं, पर क्यों न इस बार करौंदा का अचार ट्राई करें।



**सामग्री :**  
 250 ग्राम करौंदा, 1/2 कप सरसों का तेल, 1 टीस्पून हींग, 1 टीस्पून हल्दी, 2 टेबलस्पून सोंफ, 1 टीस्पून जीरा, नमक, 100 ग्राम हरी मिर्च, थोड़ा सा गुड़, 1/2 पीली सरसों, 1 टीस्पून मेथी

कड़ही में पीली सरसों, सोंफ, मेथी और जीरा को डालकर चलाएं। इससे मसालों की नमी निकल जाती है और वह आसानी से पिस जाते हैं, अब इन मसालों को दरदरा पीस लें। कड़ही में तेल डालें। हींग डालें। हरी मिर्च डालें और पिसे हुए मसाले डालें। करौंदा और गुड़ डालकर चलाएं। करौंदा पक जाए तो गैस बंद कर दें, तैयार है करौंदा का अचार।

### शब्द सामर्थ्य- 102

बाएं से दाएं	21. विक्रय करना	22. वाणी, गवा, नत	9. इधर-उधर, पास पड़ोस
1. राजद प्रमुख	6. रखवाला, रक्षा करने वाला	7. दयालु, रहम करने वाला (उ.)	10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता
13. कैदखाना, जेल, हिरासत	15. जानकी, जनकनंदनी	17. व्यर्थ की बात, बकबक	18. नारी, स्त्री, महिला
24	25	26	27

**ऊपर से नीचे**

1. बेफ्रिक, निश्चित, प्रवाह न हो	2. मूर्ति	3. दोस्त, प्रेमी	4. कुशल, विशेषज्ञ	5. नदिया, नद।
गया, नत	9. इधर-उधर, पास पड़ोस	11. किस्मत, तकदीर, भाग्य	14. बंदर, मर्कट, कपि	16. शक्तिशाली, बलवान
18. संतान, संतति	19. अस्तबल, घुड़साल	20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना	23. सरिता, बगुला	8. झुका हुआ, झुकाया

**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 101 का हल**

मा	म	ला	सि	वा	य	कि
लि	चा	ह	त	म	म	ता
क	सू	र	म	ग	न	ब
र			द			
क	मा	न	पा	र	स	स
मी	म	जा	ल	न	क	ली
ना	दा	न	ना	र	द	का
मि			तों			
सु	नी	ल	अ	धी	र	जी

### सू-दोक्- 102

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

**नियम**  
 1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनाता है।  
 2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।  
 3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

**सू-दोक् क्र101 का हल**

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