दैनिक
# न्याय साक्षी
संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना- राशिफल
रायगढ़, बुधवार 30 जून 2021
www.nyaysakshi.com


## संपादकीय

### यही हाल रहा तो कैसे भिड़ेगा विपक्ष

शरद पवार के नेतृत्व में पिछले कुछ दिनों से जारी विपक्षी एकता की कोशिश से दिल्ली में सियासत गर्म हो गई है। मंगलवार को उनके घर पर एक मंच के बैनर तले समान विचार वाले दलों की मीटिंग हुई। हालांकि इसे बस वैचारिक स्तर पर विचार के लिए हुई मीटिंग बताया गया, लेकिन इसके संदेश व्यापक थे। अधिकतर विपक्षी दलों के बीच अब यह सियासी समझ आ चुकी है कि अगला लोकसभा चुनाव तमाम विरोधी क्षेत्रीय दलों के लिए भी मेक या ब्रेक मोमेंट होगा। विपक्ष को पता है कि जिस तरह नरेंद्र मोदी की अगुआई में बीजेपी चुनावी समर में लगातार बीस पड़ती रही है, अगर 2024 में भी उसका आभामंडल बना रहा, तो विपक्ष के लिए यहां से हालात और खराब हो सकते हैं, और बात उनके अस्तित्व तक जा सकती है। उनका यह भी मानना है कि 2024 में उनकी सूरत क्या होगी, इसका अहसास उन्हें इसी साल हो जाएगा। तो जो पहल पिछले कई मौकों पर महज मंथन तक ही सीमित रही, क्या इस बार आगे बढ़ पाएगी? क्या कांग्रेस जिद से आगे बढ़कर क्षेत्रीय दलों को कुछ स्पेस देने को तैयार होगी? यह बात अगले कुछ दिनों में साफ हो जाएगी।

क्यों अधीर हैं क्षेत्रीय दल- आम चुनाव में जब तीन साल से अधिक का वक्त बचा है तो क्षेत्रीय दल अभी से क्यों इतने अधीर हो रहे हैं? अधिकतर क्षेत्रीय दल मानते हैं कि अगर नरेंद्र मोदी की अगुआई वाली बीजेपी के सामने राष्ट्रीय विकल्प बनना है, तो उन्हें ऐसे संगठित रूप में सामने आना होगा, जिसका कोई राष्ट्रीय संदेश हो। वे यह भी मानते हैं कि भले कोई स्पष्ट नेतृत्व न हो, लेकिन स्पष्ट नीति हो, जिससे लोगों के बीच विकल्प को लेकर उलझन न रहे। ऐसा मॉडल पहले भी सफल हो चुका है, लेकिन इसकी राह में बड़ी दिक्क त है। दरअसल, हर राज्य का अपना अलग समीकरण है और अधिकतर क्षेत्रीय दल अपने सियासी समीकरण के लिए कांग्रेस और बीजेपी दोनों से दूरी बनाए रखना चाहते हैं। पश्चिम बंगाल में लगातार तीसरी जीत मिलने के बाद ममता बनर्जी की अगुआई में टीएमसी भी खुद को विकल्प के रूप में पेश कर रही है। वह 2024 आम चुनाव को ध्यान में रखते हुए पार्टी का राष्ट्रीय विस्तार करने पर ध्यान दे रही है। बंगाल के अलावा ममता बनर्जी की नॉर्थ ईस्ट में भी मजबूती के साथ विस्तार की योजना है। उन्हें अरविंद केजरीवाल की आम आदमी पार्टी का सपोर्ट है, जो दिल्ली, पंजाब के अलावा गुजरात, उत्तराखंड में आक्रामक विस्तार की योजना बना रही है। अखिलेश यादव भी विपक्षी एकता के पैरोकार हैं, लेकिन इनमें अधिकतर नेता कांग्रेस से दूरी बनाए रखना चाहते हैं।

जानकारों के अनुसार विपक्षी मोर्चे की पहल तब गंभीर शक्ल ले सकती है, जब इससे नवीन पटनायक, जगन रेड्डी, चंद्रबाबू नायडू जैसे नेता जुड़ें। वैसे तीसरा मोर्चा बनाने की दिशा में यह कोई पहली गंभीर पहल नहीं है। 2019 आम चुनाव से पहले चंद्रबाबू नायडू इसकी कोशिश कर चुके हैं। उन्होंने इस फ्रंट में खुद के लिए डिप्टी पीएम के पद का फार्मूला भी तय कर लिया था और आम चुनाव से पहले फेडरल फ्रंट बनाने की दिशा में अलग-अलग राज्यों का दौरा भी किया था। लेकिन तब यह बात मुलाकात से आगे नहीं बढ़ पाई थी। इसके अलावा क्षेत्रीय दल इसलिए भी अधीर हैं कि अगर उनकी कोशिश सफल नहीं होती है तो वक्त रहते वे अपने राज्यों तक ही अपनी सियासत को केंद्रित करेंगे। एक क्षेत्रीय दल के सीनियर नेता के अनुसार, क्षेत्रीय दल कितने भी एकजुट हो जाएं, अगर कांग्रेस ने अपनी स्थिति नहीं सुधारी तो इस लड़ाई का कोई खास मतलब नहीं। इसके पीछे वह तर्क देते हैं कि 2019 आम चुनाव में लगभग 225 लोकसभा सीटों पर कांग्रेस-बीजेपी का सीधा मुकाबला हुआ, जिनमें 200 से अधिक सीटें बीजेपी ने जीतीं।

*- नरेंद्र नाथ*

## 5 लाख विदेशी यात्रियों को मुफ्त में टूरिस्ट वीजा देगी सरकार

**नई दिल्ली ।** महामारी से सबसे ज्यादा प्रभावित क्षेत्रों में शामिल पर्यटन उद्योग को राहत देने और यात्रा गतिविधियों को प्रोत्साहित करने की योजना के तहत केंद्र सरकार ने कहा कि वह 31 मार्च 2022 तक पर्यटक वीजा मुफ्त में देगी। यात्रा उद्योग के लिए वित्तीय राहत पैकेज के हिस्से के रूप में, वित्त मंत्री सीतारमण ने घोषणा की कि पहले 5 लाख पर्यटकों के वीजा मुफ्त जारी किए जाएंगे। विदेशी टूरिस्टों को वीजा की अनुमति मिलते ही इस स्कीम का लाभ मिलेगा।

उन्होंने कहा कि यह यात्रा उद्योग की मांगों में से एक है, जिसे सरकार ने स्वीकार कर लिया है। इस कदम का वित्तीय प्रभाव 100 करोड़ रुपये के दायरे में होने की उम्मीद है।

यह योजना 31 मार्च 2022 तक या 5,00,000 वीजा जारी होने तक, जो भी पहले हो, तक लागू रहेगी। यह लाभ प्रति पर्यटक एक बार ही मिलेगा।

2019 में लगभग 1.93 करोड़ विदेशी पर्यटकों ने भारत का दौरा किया और छुट्टियां बिताने व व्यापार पर 30.098 अरब डॉलर खर्च किए। भारत में एक विदेशी पर्यटक के लिए औसत दैनिक प्रवास 21 दिन है। भारत में एक पर्यटक का औसत दैनिक खर्च लगभग 34 डॉलर (2,400 रुपये) आंका गया है।

कोरोना की मार से टूट चुके टूरिज्म सेक्टर के लिए वित्त मंत्री ने राहत देने के लिए बड़ा कदम उठाया है।

## असम के बर्मी अंगूर का दुबई को निर्यात

**नई दिल्ली।** असम के विशेष बर्मी अंगूर-लेटेकु का दुबई को पहली बार निर्यात किया गया है। केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय ने बताया कि एपीडा ने दुबई को बर्मी अंगूर लेटेकू के निर्यात की सुविधा प्रदान की। इसकी पहली खेप गुवाहाटी से हवाई मार्ग के जरिये दुबई भेज दी गई है। इससे पूर्वोत्तर राज्यों से कृषि और प्रसंस्कृत खाद्य उत्पादों की निर्यात क्षमता में वृद्धि होगी।

लेटेकू की इस खेप को असम के दरंग जिले के एक संग्रह केंद्र में पैक किया गया। हाल ही में, असम से अमेरिका को लाल चावल की पहली खेप निर्यात की गयी थी। इससे पहले असम के 40 टन काजीनेमु -असमी नींबू का निर्यात किया जा चुका है।

## पेट्रोल दिल्ली में 99 रुपये, चेन्नई में 100 के करीब

**नई दिल्ली ।** तेल विपणन कंपनियों ने आज पेट्रोल-डीजल के दाम फिर बढ़ा दिये जिससे दिल्ली में इसकी कीमत 99 रुपये और चेन्नई में सौ रुपये प्रति लीटर के करीब पहुँच गई है। इससे पहले मूल्यों में कोई बदलाव नहीं किया गया था। देश के चार बड़े महानगरों में मंगलवार को पेट्रोल 35 पैसे तक और डीजल 30 पैसे तक महँगा हुआ। अग्रणी तेल विपणन कंपनी इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन के अनुसार, आज दिल्ली में पेट्रोल की कीमत 35 पैसे बढ़कर 98.81 रुपये और डीजल की कीमत 28 पैसे बढ़कर 89.18 रुपये प्रति लीटर के उच्चतम स्तर पर पहुँच गई। दिल्ली में जून में अब तक पेट्रोल का मूल्य 4.58 रुपये और डीजल की कीमत 4.03 रुपये बढ़ चुकी है। इससे पहले मई में पेट्रोल 3.83 रुपये और डीजल 4.42 रुपये महँगा हुआ था। मुंबई में पेट्रोल का दाम 34 पैसे और डीजल का मूल्य 30 पैसे बढ़ा। वहाँ एक लीटर पेट्रोल अब 104.90 रुपये और डीजल 96.72 रुपये का हो गया है जो अब तक का रिकॉर्ड स्तर है। चेन्नई और कोलकाता में पेट्रोल 31-31 पैसे महँगा होकर क्रमशः 99.80 रुपये और 98.64 रुपये प्रति लीटर पर पहुँच गया। डीजल की कीमत चेन्नई में 26 पैसे बढ़कर 93.72 रुपये प्रति लीटर और कोलकाता में 28 पैसे बढ़कर 92.03 रुपये प्रति लीटर हो गई।

## विंडोज 11 के 20 अक्टूबर तक लॉन्च होने की उम्मीद : रिपोर्ट

**सैन फ्रांसिस्को।** माइक्रोसॉफ्ट ने पिछले हफ्ते विंडोज 11 का अनावरण किया था। अब उम्मीद है कि वो 20 अक्टूबर को ओएस को रोल आउट कर सकती है। एक स्क्रीनशॉट ने माइक्रोसॉफ्ट टीम्स को सर्फेस टीम के स्टीवी बाथिचे से माइक्रोसॉफ्ट के विंडोज और डिवाइसेज के प्रमुख, पैनोस पनाय को संदेश दिखाते हुए कहा, अक्टूबर का इंतजार नहीं कर सकता!

जीएसएमअरीना की रिपोर्ट के अनुसार विंडोज 11 वेबसाइट पर माइक्रोसॉफ्ट की आधिकारिक प्रोमो सामग्री टास्कबार में 20 अक्टूबर की तारीख को प्रदर्शित करती है। इससे पहले, कंपनी ने कहा था कि नया ओएस विंडोज 10 यूजर्स के लिए फ्री अपग्रेड होगा और इस हॉलिडे को रोल आउट करना शुरू कर देगा।

कंपनी के अनुसार, विंडोज 11 गेमर्स के लिए बनाया गया है क्योंकि यह सिस्टम के हार्डवेयर की पूरी क्षमता को अनलॉक करता है और कुछ नवीनतम गेमिंग तकनीक को काम में लाता है।

कंपनी ने कहा कि उच्च प्रदर्शन वाले एनवीएमई एसएसडी और उचित ड्राइवरों के साथ, विंडोज 11 जल्द ही नए गेम को पहले से कहीं ज्यादा तेजी से लोड कर सकता है । डायरेक्टस्टोरेज नामक एक सफल तकनीक के लिए धन्यवाद, जिसे हमने एक्सबॉक्स सीरीज एक्स और एक्सबॉक्स सीरीज ए में प्रदर्शित एक्सबॉक्स वेलोसिटी आर्टेक्चर के हिस्से के रूप में भी अग्रणी बनाया है। कंपनी ने माइक्रोसॉफ्ट टीम से चैट को टास्कबार में एकीकृत किया।

इसके साथ, उपयोगकर्ता अपने सभी व्यक्तिगत संपर्कों के साथ टेक्स्ट, चैट, आवाज या वीडियो के माध्यम से तुरंत कनेक्ट कर सकते हैं, चाहे वे किसी भी प्लेटफॉर्म या डिवाइस पर, विंडोज, एंड्रॉइड या आईओएस पर हो।

## पिछले वर्ष की तुलना में 11.89 प्रतिशत अधिक हुई गेहूं की खरीद

**नई दिल्ली।** केंद्र सरकार ने अब तक 432.83 लाख मीट्रिक टन गेहूं की खरीद की है। इतना गेहूं पहले कभी नहीं खरीदा गया। इस सीजन में हुई खरीद ने सत्र 2020-21 के पिछले उच्च स्तर 389.92 लाख मीट्रिक टन गेहूं की खरीद के आंकड़े को पार कर लिया है? जबकि पिछले साल की इसी समान अवधि में 386.83 लाख मीट्रिक टन गेहूं खरीदा गया था। राजस्थान में गेहूं की खरीद अब तक के उच्चतम स्तर 23.19 लाख मीट्रिक टन पर पहुंच गई है। लगभग 49.07 लाख किसान मौजूदा रबी विपणन सत्र में एमएसपी मूल्यों पर हुए खरीद कार्यो से लाभान्वित हो चुके हैं और उन्हें 85,483.25 करोड़ रुपये का भुगतान किया जा चुका है। वर्तमान खरीफ 2020-21 में धान की खरीद इसकी बिक्री वाले राज्यों में सुचारू रूप से जारी है। 27.06.2021 तक 853.89 लाख मीट्रिक टन से अधिक धान का क्रय किया जा चुका है।

मौजूदा खरीफ विपणन सत्र में लगभग 125.99 लाख किसानों को पहले ही एमएसपी मूल्य पर 1,61,213.98 करोड़ रुपये का भुगतान करके खरीद कार्य से लाभान्वित किया जा चुका है। धान की खरीद भी सर्वकालिक उच्च स्तर पर पहुंच गई है और इसने खरीफ विपणन सत्र 2019-20 के पिछले उच्च स्तर 773.45 लाख मीट्रिक टन के आंकड़े को पार कर लिया है।

## सोया मिल्क की हैं जादुई खूबियां

वर्तमान में बाजार में सोया मिल्क ने अपनी एक अलग पहचान बना ली है। आइए जानते हैं क्या है सोया मिल्क और कैसे ये शरीर को फायदा पहुंचाता है। सोयाबीन्स या सोया प्रोटीन से तैयार होने वाले सोया मिल्क को उसकी पोषण संबंधी खूबियों की वजह से गाय के दूध का सबसे बेस्ट सब्स्टिट्यूट माना जाता है। इसमें प्रोटीन, फैट और कार्बोहाइड्रेट का उतना ही लेवल पाया जाता है जितना गाय के दूध में। साथ ही सभी जरूरी अमीनो ऐसिड की मौजूदगी की वजह से इसे कंप्लीट प्रोटीन के तौर पर भी जाना जाता है।सोया मिल्क के बहुत से फायदे हैं।

गाय के दूध में प्रोटीन और फैट के साथ कार्ब्स पाए जाते हैं। वहीं अगर सोया मिल्क की बात करें तो इसमें गाय के दूध से ज्यादा पोषक तत्व होते हैं।-सोया मिल्क में काफी अधिक मात्रा में कैल्शियम मौजूद होता है। इसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है। सोया मिल्क में पाए जाने वाले एंटी-कार्सिनोजेनिक गुण कैंसर के खतरे को कम करते हैं। रोज एक गिलास सोया मिल्क पीने के मतलब है कि आप भरपूर मात्रा में सही तरीके से पोषक तत्व ले रहे हैं। सोया मिल्क पीने से कमजोरी और थकावट दूर

होती है और पूरे दिन एनर्जी बनी रहती है। सोया मिल्क में मौजूद आयरन के सेवन से शरीर में खून की कमी नहीं होती। साथ ही यह एनीमिया में भी राहत देता है। सोया मिल्क पीने से चर्बी तेजी से घटती है जिससे वजन कम होता है या फिर कंट्रोल में रहता है। सोया मिल्क हार्ट को हेल्दी रखता है और शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। बता दें ?कि दूध भारतीयों के जीवन का एक बेहद अहम हिस्सा है। किसी को सादा दूध पीना पसंद होता है तो कोई चाय में दूध डालकर पीता है।

कोई दूध में हल्दी डालकर पीता है तो कोई मिल्कशेक बनाकर। वहीं कई लोग ब्रेकफस्ट में सीरियल के साथ दूध का सेवन करना पसंद करते हैं। वैसे तो ज्यादातर लोग दूध का सेवन सिर्फ इसलिए करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि दूध पीने से हड्डियां मजबूत होती हैं। लेकिन हकीकत ये है कि दूध में कैल्शियम के अलावा भी कई पोषक तत्व पाए जाते हैं जो शरीर को कई तरीके से फायदा पहुंचाते हैं।

## आज का राशिफल

मेष :- आज का दिन सामान्य रहेगा। कार्यक्षेत्र में प्रतिकूलताओं का सामना करना पड़ सकता है। कार्यभार की भी अधिकता रहेगी और दिन भागदौड़ में बीतेगा।

वृषभ :- आज का दिन बहुत अच्छा रहेगा। कारोबार में धनलाभ और नौकरी में तरक्की के योग बन रहे हैं। सामाजिक तथा सार्वजनिक क्षेत्र में प्रशंसापात्र बनेंगे।

मिथुन :- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। व्यापार-धंधा अच्छा चलेगा और आर्थिक लाभ मिलने की संभावना रहेगी। सभी कार्य निर्धारित रूप से योजना के अनुसार पूर्ण होंगे।

कर्क :- आज का दिन सामान्य रहेगा। व्यावसायिक गतिविधियों में परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। नये कार्यों की शुरुआत करने से बचें।

सिंह :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा।भागदौड़ की अधिकता रहेगी, जिससे शारीरिक और मानसिक रूप से थकान का अनुभव कर सकते हैं।

कन्या :- आज का दिन अच्छा रहेगा। कार्यक्षेत्र में परिश्रम की अधिकता रहेगी, जिससे सभी कार्य सफल होंगे।

तुला :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। व्यावसायिक क्षेत्र में सफलता मिलेगी और धनलाभ की स्थिति रहेगी, लेकिन अनावश्यक खर्च बढने से मन चिंतित हो सकता है।

वृश्चिक :- आज का दिन बहुत अच्छा रहेगा। व्यापार-धंधे में लाभ की स्थिति रहेगी। कारोबार विस्तार को लेकर व्यवस्थित रूप से आर्थिक योजना बना सकेंगे।

धनु :- आज का दिन सामान्य रहेगा। व्यावसायिक क्षेत्र में छोटी-छोटी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

मकर :- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। कार्यक्षेत्र में सफलता मिलेगी और आय वृद्धि के योग रहेंगे। व्यवसाय-धंधा अच्छा चलेगा।

कुम्भ :- आज का दिन अच्छा रहेगा। व्यावसायिक गतिविधियां सफल रहेंगी और कारोबार से संबंधित कार्यों में धन लाभ के योग बनेंगे।

मीन :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। व्यापार-धंधा अच्छा चलेगा और सहकर्मियों के सहयोग से सभी कार्यों में सफलता मिलेगा।

## नए अवतार में बड़ा धमाका करने को तैयार हैं कार्तिक आर्यन

बॉलीवुड अभिनेता कार्तिक आर्यन इन दिनों सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव हैं. जहां एक्टर लगातार अपने वीडियो और तस्वीरों को शेयर करते रहते हैं. ऐसे में अब एक्टर ने अपना एक नया वीडियो पोस्ट किया है. जो अब चर्चा में बना हुआ है. एक्टर अपने इस नए वीडियो में बिलकुल ही बदले हुए अंदाज में नजर आ रहे हैं. जहां बॉलीवुड के कई बड़े एक्टर भी उनका ये अंदाज देखकर चौंक गए हैं.

जी हां, एक्टर अपने इस वीडियो में बिलकुल ही सुपरहीरो लग रहे हैं. जहां उन्होंने अपनी

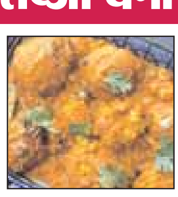
आंखों पर लाइट वाले चश्मे पहने हुए हैं. इसके साथ ही वो बिल्डिंग के ऊपर से छलान भी मारते हुए नजर आ रहे हैं. एक्टर ने अपने इस पोस्ट का जो कैप्शन लिखा है उसमें उन्होंने बताया है कि ये सब उन्होंने क्या पोस्ट किया है वो कल बताएंगे. एक्टर के इस पोस्ट को देखकर लगता है कि वो कुछ अलग सा लेकर आ रहे हैं. जो उनके फैंस को खूब पसंद आने वाला है. ऐसे में बॉलीवुड के कुछ सेलेब्स ने कार्तिक के इस पोस्ट पर अपनी प्रतिक्रिया दी है. जिसमें उन्होंने कार्तिक से इस पोस्ट के बारे में पूछा है. एक्टर की दोस्त भूमि पेडनेकर ने पोस्ट में कमेंट करते हुए पूछा है कि ये क्या है?, भूमि के इस सवाल पर कार्तिक आर्यन ने जवाब देते हुए कहा है कि रुको जरा, सबर करो कार्तिक का ये अंदाज देखकर लगता है कि अब एक्टर कोई बड़ा धमाका करने वाले हैं.

## एकता कपूर के इस टीवी शो में काम करना चाहती हैं निक्की तंबोली

बिग बॉस 14 में नजर आने आने वाली निक्की तंबोली इन दिनों बैक टू बैक कई प्रोजेक्ट में व्यस्त हैं। इन दिनों निक्की तंबोली मशहूर स्टंट बेस्ड रियलिटी टीवी शो खतरों के खिलाड़ी सीजन 11 की शूटिंग कर रही है। खतरों के खिलाड़ी 11 की शूटिंग काफी समय से हो रही है। पिछले महीने में खतरों के खिलाड़ी की टीम केपटाउन शहर के लिए रवाना हुई थी। जहां से अक्सर टीवी सितारे अपनी तस्वीरें और वीडियो शेयर करते रहते है।

अब इसी बीच निक्की तंबोली ने हाल ही में एक बातचीत में इस बात का खुलासा किया है कि, अगर उनको टीवी चीन एकता कपूर के टीवी शो में काम करने का मौका मिले तो जरूर करना चाहेंगी। निक्की तंबोली ने कहा कि, उनको अभिनय बहुत पसंद है और इसके बाद उस पर ध्यान केंद्रित करना चाहती हूं। निक्की तंबोली ओटीटी प्लेटफार्म पर काम करने के लिए भी उत्साहित है।

## बनाएं मज़ेदार सब्जी चना दाल वड़ा करी



### सामग्री :

**वड़ा बनाने के लिए-** चना दाल- 1 कप, साबूत लाल मिर्च- 4, सौंफ- 1 टीस्पून, नमक- 1 टीस्पून

**करी तैयार करने के लिए-** तेल- 2 टेबलस्पून, करी पत्ता- 6-8, दालचीनी- 1 टुकड़ा, इलायची- 1 छोटी, लौंग- 4, तेजपत्ता- 1, जीरा- 1 टीस्पून, प्याज़ बारीक़ कटे हुए- 2, टमाटर बारीक़ कटे हुए- 3, अदरक-लहसुन का पेस्ट- 1 टीस्पून, लाल मिर्च पाउडर- 1 1/2 टीस्पून, धनिया पाउडर- 1 टीस्पून, हल्दी पाउडर- 1/2 टीस्पून, पुदीने की पत्तियां बारीक़ कटी हुई- 1/2 मुट्ठी, धनिया की पत्तिया, बारीक़ कटी हुई- 1 मुट्ठी,नमक, स्वादानुसार

### विधि :

**वड़े तैयार करने के लिए-** चना दाल को अच्छी तरह पानी से धोकर 3 से 4 घंटे के लिए भिगोकर रख दें। इसके बाद उसमें नमक, लाल मिर्च, और हल्दी मिलाकर दरदरा पीस लें। आवश्यकतानुसार पानी डाल सकते हैं। पेस्ट को इडली के सांचे या मोल्ड्स में डालकर 10 मिनट भाप से पका लें। वड़े पके हैं या नहीं, इसकी जांच आप उसमें चाकू घुसाकर कर सकते हैं। चाकू की नोंक साफ-सुथरी है इसका मतलब वड़े तैयार हैं और अगर नोंक पर पेस्ट लगा हुआ है तो थोड़ी देर और पकाने की जरूरत है। वड़ों के छोटे -छोटे टुकड़े कर लें।

**करी बनाने के लिए-** एक पैन में तेल गरम करें। उसमें जीरा, हींग, लौंग, इलायची, दालचीनी, करी पत्ता और तेजपत्ता डालकर तड़का लगाएं। बारीक कटा हुआ प्याज़ डालकर सुनहरा होने तक भूनेंगे। अदरक-लहसुन का पेस्ट डाल इसे भी खुशबू आने तक भून लें। अब बारी है टमाटर, लाल मिर्च, धनिया पाउडर और हल्दी पाउडर डालने की। जिसे आपको टमाटर के गलने तक पकाना है। नमक और आवश्यकतानुसार पानी डालें और ढककर 5 मिनट तक पकाएं। तैयार वड़ों को अब इसमें डालें और 10 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। करी हल्की गाढ़ी हो जाए तो इसका मतलब करी तैयार है। धनिया डालकर रोटी या चावल जिस किसी के भी साथ एंजॉय करें।

## शब्द सामर्थ्य- 125

**बाएं से दाएं**
1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

**ऊपर से नीचे**
1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।

### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 124 का हल

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| प | सं | द | | सिं | हा | स | न | |
| ख | | म | ज | दू | र | | का | म |
| वा | द | क | | र | | सं | ब | ल |
| ड़ | | ल | ज्जा | | म | स्का | | य |
| | बा | | | बि | हा | र | | |
| सु | धा | क | र | | न | | | औ |
| रं | | म | | कि | ता | ब | | स |
| ग | | अ | र | सा | | हु | ज्ज | त |
| | श | क्ल | | न | मि | त | | न |

## सू-दोकू- 125

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

**नियम**
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो 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 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.124 का हल

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