दैनिक
न्याय साक्षी

संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना- राशिफल

रायगढ़, सोमवार 23 अगस्त 2021

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

लोहे के चने चबा चांदी ले आई चानू

टोक्यो ओलंपिक की शुरुआत में ही वेटलिफ्टिंग में चांदी का मेडल जीतकर मीराबाई चानू ने डेढ़ साल से महामारी के अवसाद में डूबे देश को उल्लास से भर दिया। वैसे तो वेटलिफ्टिंग में यह किसी महिला खिलाड़ी को दो दशक बाद मिला पदक था, लेकिन भारतीय ओलंपिक के इतिहास में पहला रजत पदक था, जिसे उन्होंने 49 किलोग्राम वर्ग में 202 किलोग्राम भार उठाकर जीता। सबसे बड़ी बात तो ये कि चानू रियो ओलंपिक के उस दुःस्वप्न से उबरी, जिसमें वह 'डिड नॉट फिनिश' के लांछन से अवसाद में चली गई थी। दरअसल, उस दिन उसके हाथ जाम हो गये और अभ्यास के दौरान रोज उठा सकने वाले भार को भी वह नहीं उठा पायी। वर्ष 2016 की इस घटना ने उन्हें अवसाद से भर दिया था। एक समय तो उसने खेल छोड़ने तक का मन बनाया, लेकिन मनोवैज्ञानिक उपचार काम आया और फिर उन्होंने अपने खेल में जबरदस्त वापसी की। कालांतर 2018 में आस्ट्रेलिया में हुए राष्ट्रमंडल खेलों में उसने 48 किलो वर्ग में सोने का पदक जीता। मणिपुर की राजधानी इंफाल से लगभग दो सौ किलोमीटर दूर नोंगपोक काकचिंग गांव में 8 अगस्त, 1994 में जन्मी मीराबाई चानू को चुनौतियां जन्म के बाद ही महसूस होने लगी। गांव में खेल की कोई सुविधा नहीं थी। आय के साधन सीमित थे और परिवार बड़ा था। वह छह भाई-बहनों में सबसे छोटी थी। संयोग से उन दिनों मणिपुर की महिला वेटलिफ्टर कुंजुरानी चर्चित नायिका थी और एथेंस ओलंपिक खेलने भी गई थी। उसकी लोकप्रियता से चानू के दिल में एक बात घर कर गई कि बड़े होकर वेटलिफ्टर ही बनना है। उसकी जिद के आगे घर वालों को झुकना पड़ा। जब वर्ष 2007 में उसने वेटलिफ्टिंग की प्रेक्टिस शुरू की तो अभ्यास के लिये लोहे का बार नहीं था और वह बांस के भार से ही अभ्यास करती। उसे रोज दूध और चिकन चाहिए होता, लेकिन परिवार के लिये यह मुमकिन नहीं था, लेकिन इसे उन्होंने बाधा नहीं बनने दिया। अपने इरादों को अंजाम देने के लिये जब चानू ने अपने घर से बीस किलोमीटर दूर एक एकेडमी ज्वाइन की तो आने-जाने के खर्च की चिंता थी। वह ट्रकों से लिफ्ट लेकर गंतव्य स्थल तक पहुंचती ताकि किराया बचे। चानू की संवेदनशीलता देखिये कि टोक्यो से पदक जीतकर जब वह गांव लौटी तो उसने तमाम ट्रक ड्राइवरों को प्रतीक चिन्ह देकर सम्मानित किया और मिठाई खिलाई। वाकई हमें किसी खिलाड़ी का पदक दिखायी देता है, इस मुकाम तक पहुंचने के लिये उसका त्याग व तप नजर नहीं आता। अपने 48 किलोग्राम भार वर्ग में अपनी जगह बनाये रखने के लिये चानू ने कई बार खाना तक नहीं खाया ताकि उसका वजन नियंत्रित रहे। यहां तक कि सगी बहन की शादी तक में नहीं जा सकी। जब खिलाड़ी पदक जीतता और हारता है तो उसकी आंख में छलकने वाले आंसू बहुत कुछ कह रहे होते हैं। कमाल की बात है कि चार फुट- ग्यारह इंच की मीराबाई चानू विश्व स्पर्धाओं में बड़े-बड़े खिलाड़ियों के छक्के छुड़ा देती है। वह अपने वजन से चार गुना से अधिक वजन उठा लेती है। कहते हैं न कि 'होनहार बिरवान के होत चिकने पात।' चानू ग्यारह साल की उम्र में अंडर-15 चैंपियन बन गई थी। सत्रह साल की आयु में जूनियर चैंपियन बन गई। इतना ही नहीं, जिस नायिका कुंजुरानी से प्रेरित होकर चानू भारोत्तोलन की दुनिया में आई तो उनका ही राष्ट्रीय रिकॉर्ड उसने वर्ष 2016 में ध्वस्त कर दिया। विजय यात्रा की शुरुआत चानू ने विश्व वेटलिफ्टिंग चैंपियनशिप में सोना जीतकर की। लेकिन घर की आर्थिक तंगी चानू को परेशान करती रही। यहां तक कि चानू को घर वालों को कहना पड़ा कि यदि वह रियो ओलंपिक के लिए क्वालीफाई न कर पायी तो हमेशा के लिए खेल छोड़ देगी। लेकिन उसने कड़ी मेहनत व अभ्यास से टोक्यो की चांदी की राह तय कर ली। उसकी इस चांदनी राह में उसके कोच विजय शर्मा की भी बड़ी भूमिका रही, खासकर जब वह रियो ओलंपिक में अपनी स्पर्धा पूरी नहीं कर पायी तो वह भीतर से टूट गई, तब विजय शर्मा ने उसे उबरने और आगे बढ़ने के लिये प्रेरित किया।

-अरुण नैथानी

वित्त वर्ष 2020-21 में नाबार्ड का ऋण 25.2 प्रतिशत बढ़कर 6 लाख करोड़ रुपये पर पंहुचा

नईदिल्ली। राष्ट्रीय कृषि एवं ग्रामीण विकास बैंक (नाबार्ड) ने रविवार को अपनी वार्षिक रिपोर्ट में बताया कि 2020-21 वित्त वर्ष के दौरान बैंक का ऋण और अग्रिम पिछले साल की तुलना में 25.2 प्रतिशत बढ़कर छह लाख करोड़ रुपये पर पहुंच गया।

रिपोर्ट में बताया गया कि नाबार्ड ने वित्त वर्ष 2020-21 के दौरान 34,671.2 करोड़ रुपये की आय कमाई, जो पिछले वित्त वर्ष की तुलना में 6.1 प्रतिशत अधिक है। कर से पहले चालू वित्त वर्ष में उसका लाभ 6,081.4 करोड़ रुपये रहा, जबकि इससे पिछले वित्त वर्ष में यह 5,234.3 करोड़ रुपये था।

वही कर के बाद बीते वित्त वर्ष में बैंक का लाभ 4,320 करोड़ रुपये पहुंच गया। इससे पिछले यानी वित्त वर्ष 2019-20 ने यह 3,859.2 करोड़ रुपये था। नाबार्ड ने बताया कि 31 मार्च, 2021 को समाप्त वित्त वर्ष में उसका बही-खाता 6.57 लाख करोड़ रुपये रहा। इसमें से अधिकांश गैर-निष्क्रिय (अर्जित) संपत्तियां है, जिसने बदले में जमीनी स्तर पर निजी और सार्वजनिक निवेश जुटाने में मदद की। नाबार्ड के अध्यक्ष जी आर चिंताला ने वार्षिक रिपोर्ट में कहा, हमने सालाना आधार पर अपनी कुल संपत्ति में 24 प्रतिशत की रिकॉर्ड वृद्धि हासिल की और ऋण पोर्टफोलियो में इसी तरह की प्रभावशाली वृद्धि हासिल की है। उन्होंने कहा कि सरकार के आत्मानिर्भर भारत पैकेज और किसानों की मेहनत के कारण, कृषि क्षेत्र ने पिछले साल 3.6 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की और चालू वित्त वर्ष में भी इसी प्रदर्शन को दोहराने की संभावना है।

वही 2020-21 में कृषि ऋण बकाया 12.3 प्रतिशत की दर से बढ़ा, जो सभी क्षेत्रों में सबसे अधिक है। चिंताला ने कहा, इससे हमें केंद्रीय बजट 2022 में निर्धारित 16.5 लाख करोड़ रुपये के ग्रामीण ऋण प्रवाह के लक्ष्य को पूरा करने का विश्वास मिलता है, क्योंकि चालू वर्ष के दौरान मानसून भी सामान्य रहने की उम्मीद है।

बीमा क्षेत्र की तीन कंपनियां आईपीओ के जरिये दस हजार करोड़ जुटाएंगी

मुंबई। बीमा क्षेत्र से जुड़ी तीन अलग-अलग कंपनियां आने वाले महीनों में बाजार में प्रवेश करने के साथ आईपीओ के जरिये दस हजार करोड़ रुपये से अधिक राशि जुटाएंगी। पॉलिसी बाजार चलाने वाली पीबी फिनटेक, स्टार हेल्थ एंड एलाइड इंश्योरेंस कंपनी और मेडी असिस्ट हेल्थकेयर सर्विस आईपीओ के जरिये यह राशि जुटाएंगी। इन तीनों कंपनियों ने इस आरंभिक सार्वजनिक निर्गम (आईपीओ) से संबंधित मसौदा बाजार नियामक सेबी के समक्ष पहले ही भेज दिया है। इस वर्ष अभी तक 40 से अधिक कंपनियों ने आईपीओ के जरिये 70 हजार करोड़ रुपये से अधिक राशि जुटायी है। इसमें से अकेले अगस्त में चार कंपनियां सूचीबद्ध हुई, जबकि पांचवी कंपनी नुवोको विस्टास कॉर्प का आईपीओ सोमवार के लिए निर्धारित है। इस महीने अब तक 24 और कंपनियों ने आईपीओ दाखिल किया है और इन कंपनियों को 4,000 करोड़ रुपये से अधिक जुटाने की उम्मीद है। निवेश बैंकर इस साल बाजार में 100 से अधिक आईपीओ आने की उम्मीद कर रहे हैं।

बुनियादी ढांचा क्षेत्र की 483 परियोजनाओं की लागत 4.43 लाख करोड़ बढ़ी

» 504 प्रोजेक्ट्स देरी से चल रहे

नईदिल्ली । बुनियादी ढांचा क्षेत्र की 150 करोड़ रुपए या इससे अधिक के खर्च वाली 483 परियोजनाओं की लागत में तय अनुमान से 4.43 लाख करोड़ रुपए से ज्यादा की बढ़ोतरी हुई है. एक रिपोर्ट में इसकी जानकारी मिली है. देरी और अन्य कारणों की वजह से इन परियोजनाओं की लागत बढ़ी है.

सांख्यिकी और कार्यक्रम क्रियान्वयन मंत्रालय 150 करोड़ रुपए या इससे अधिक लागत वाली बुनियादी ढांचा क्षेत्र की परियोजनाओं की निगरानी करता है. मंत्रालय की जुलाई, 2021 की रिपोर्ट में कहा गया है कि इस तरह की 1,781 परियोजनाओं में से 483 की लागत बढ़ी है, जबकि 504 परियोजनाएं देरी से चल रही हैं.

रिपोर्ट में कहा गया है, इन 1,781 परियोजनाओं के क्रियान्वयन की मूल लागत 22,82,160.40 करोड़ रुपए थी, जिसके बढ़कर 27,25,408.00 करोड़ रुपए पर पहुंच जाने का अनुमान है. इससे पता चलता है कि इन परियोजनाओं की लागत 19.42 प्रतिशत या 4,43,247.60 करोड़ रुपए बढ़ी है.''

मत्स्य सब्सिडी पर डब्ल्यूटीओ में एक सितंबर से शुरू होगा गहन विचार-विमर्श

नईदिल्ली। मत्स्य सब्सिडी पर प्रस्तावित समझौते को लेकर मतभेदों को दूर करने के लिए जिनेवा में विश्व व्यापार संगठन (डब्ल्यूटीओ) के सदस्यों देशों के बीच एक सितंबर से गहन बातचीत शुरू होगी। एक अधिकारी ने यह जानकारी दी।

अधिकारी ने बताया कि इस बातचीत का उद्देश्य जल्द वार्ता को पूरा करना है ताकि सदस्य देश 12वें मंत्रिस्तरीय सम्मेलन से पहले संधि के ब्योरे को अंतिम रूप दे सकें। मंत्रिस्तरीय सम्मेलन 30 नवंबर से जिनेवा में होना है।

उन्होंने बताया कि सदस्यों देशों के बीच बातचीत दो चरण में होगी। पहला चरण एक से 12 सितंबर तक चलेगा। दूसरा चरण 13 सितंबर से आठ अक्टूबर तक होगा।

पहले चरण के दौरान नियमों पर वार्ता समूह के प्रमुख राजदूत सैंटियागो विल्स विभिन्न स्वरूपों में परामर्श करेंगे। इसके तहत सदस्य देश प्रमुख मुद्दों पर विल्स से मिलेंगे या आपस में विचार-विमर्श करेंगे। वही 13 सितम्बर से आठ अक्टूबर के बीच दूसरे चरण में मूल मुद्दों पर गहरी बातचीत होगी, जिन पर सदस्य देशों के अलग-अलग विचार हैं। दूसरे चरण का मुख्य उद्देश्य मतभेदों को कम करना और वार्ता के मसौदे में सुधार करना है।

अधिकारी ने कहा, ''इस बातचीत का उद्देश्य 12वें मंत्रिस्तरीय सम्मेलन से पहले पूरी तरह से सहमति के बाद ब्योरे को अंतिम रूप देना है।''

इससे पहले डब्ल्यूटीओ की मंत्रिस्तरीय बैठक में वाणिज्य और उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने कहा था कि विकासशील और अल्प विकसित देशों (एलडीसी) की चिंताओं को दूर करने के लिए सदस्य देशों को अभी भी महत्वपूर्ण सुधार करने की आवश्यकता है।

कर्मचारियों से कैंटीन सुविधा के लिए वसूले गए शुल्क पर नहीं लगेगा जीएसटी

नईदिल्ली । कर्मचारियों द्वारा कैंटीन सुविधा के लिए चुकाई गई राशि पर कोई माल एवं सेवा कर (जीएसटी) नहीं लगेगा। अग्रिम निर्णय प्राधिकरण (एएआर) ने यह व्यवस्था दी है। टाटा मोटर्स ने एएआर की गुजरात पीठ से संपर्क कर यह जानकारी मांगी थी कि क्या उसके कर्मचारियों द्वारा कैंटीन सुविधा के इस्तेमाल के लिए उनसे वसूली गई मामूली राशि पर जीएसटी लगेगा। इसके अलावा कंपनी ने यह भी पूछा था कि क्या कारखाने में काम करने वाले कर्मचारियों को उपलब्ध कराई गई कैंटीन सुविधा पर सेवाप्रदाता द्वारा लिए गए जीएसटी पर इनपुट कर क्रेडिट (आईटीसी) की सुविधा मिलेगी। एएआर ने अपने फैसले में यह कहा है कि टाटा मोटर्स ने अपने कर्मचारियों के लिए कैंटीन की व्यवस्था की है, जिसका संचालन तीसरा पक्ष सेवाप्रदाता द्वारा किया जा रहा है। इस व्यवस्था के तहत कैंटीन शुल्क के एक हिस्से का बोझ कंपनी वहन कर रही है और शेष का कर्मचारी उठा रहे हैं। कर्मचारियों के हिस्से के कैंटीन शुल्क को कंपनी द्वारा जुटाया जाता है और इसे कैंटीन सेवाप्रदाता को दिया जाता है। इसके अलावा टाटा मोटर्स ने यह भी कहा है कि कर्मचारियों से कैंटीन शुल्क वसूली में वह अपने मुनाफे का मार्जिन नहीं रखती है।

टीवी सीरियल चीकू की मम्मी दूर की में हो सकती है गोविंदा की एंट्री

स्टार प्लस के आगामी सीरियल चीकू की मम्मी दूर की का इंतजार दर्शक बड़ी बेताबी से कर रहे हैं। जब से शो का प्रोमो सामने आया है, इसे लेकर दर्शकों का उत्साह और बढ़ गया है। अब जो खबर आ रही है, उससे इसे लेकर दर्शकों की बेसब्री और बढ़ जाएगी। दरअसल, सीरियल में गोविंदा शामिल हो सकते हैं यानी दर्शकों को मनोरंजन का डबल डोज मिलने वाला है।

रिपोर्ट के मुताबिक निर्माताओं ने गोविंदा से संपर्क किया है। बॉलीवुड के हीरो नंबर 1 इस सीरियल के स्पेशल सेगमेंट में नजर आ सकते हैं। अगर बात बन जाती है कि पहली बार उन्हें किसी सीरियल में देखा जाएगा। गोविंदा के साथ-साथ निर्माताओं ने बॉलीवुड के डिस्को डांसर मिथुन चक्रवर्ती से भी संपर्क किया है। डांस इस सीरियल की अहम कड़ी है। ऐसे में गोविंदा और मिथुन की जोड़ी पर्दे पर धमाल मचा सकती है।

इस सीरियल में मां-बेटी की खूबसूरत कहानी दिखाई जाएगी। लीड एक्ट्रेस के रूप में परिधि शर्मा और वैष्णवी प्रजापति बतौर चाइल्ड आर्टिस्ट नजर आएंगी। दोनों पर्दे पर मां-बेटी का किरदार निभाएंगी। पिछले महीने इस शो का प्रोमो जारी हुआ था। चैनल ने कैप्शन में लिखा था, दूरियों से ममता की डोर नहीं टूटती। क्या ये अटूट डोर एक मां को उसकी बेटी तक पहुंचा पाएगी? देखिए चीकू की मम्मी दूर की.. एक नई कहानी स्टार प्लस और हॉटस्टार पर।

ऐसा पहली बार नहीं है, जब एक्ट्रेस परिधि शर्मा ऑनस्क्रीन एक मां की भूमिका निभाने जा रही हैं। इससे पहले भी सीरियल पटियाला बेब्स में परिधि ने एक टीनेज बच्ची की मां का किरदार निभाया था। परिधि को मां की भूमिका करने में कोई परहेज नहीं है, लेकिन उनकी शर्त यह होती है कि उनका प्रोजेक्ट और उनका किरदार चुनौतीपूर्ण हो।

आज का राशिफल

मेष :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। अचानक धनलाभ के योग बन रहे हैं। कारोबार में बड़ों का सहयोग प्राप्त होगा। काम के नये अवसर प्राप्त होंगे।

वृषभ :- आज का दिन अच्छा रहेगा। आकस्मिक धनलाभ के योग रहेंगे। पुराने निवेश, पुराने दोस्तों या सम्बंधों से लाभ मिल सकता है।

मिथुन :- आज का दिन मध्यम फलदायी रहेगा। कार्यक्षेत्र में थोड़ा परेशान होना पड़ सकता है। व्यवसाय में दूसरों पर निर्भरता नुकसान पहुंचा सकती है।

कर्क :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कारोबार मध्यम रहेगा। शेयर बाजार से लाभ मिलने की संभावना रहेगी। मेहनत से कार्यों में सफलता मिलेगी।

सिंह :- व्यापारियों के लिए दिन अच्छा रहेगा। अपनी मेहनत पर भरोसा रखें। कारोबार विस्तार की नई योजना बना सकते हैं। अधिकारियों से सहयोग मिलेगा।

कन्या :- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। कारोबार में आर्थिक लाभ के अवसर बनेंगे। रुका हुआ धन वापस आएगा। नौकरी में तरक्की मिल सकती है।

तुला :- आज का दिन सामान्य रहेगा। अचानक लाभ के योग बनेंगे। कारोबार अच्छा चलेगा। व्यापारिक यात्रा लाभदायक रहेगी। समाज में प्रतिष्ठा बढ़ेगी।

वृश्चिक :- आज का दिन अच्छा रहेगा। कारोबार में अच्छा मुनाफा कमा सकते हैं। दिया धन वापस मिल सकता है। निवेश से अच्छा लाभ होगा। परिश्रम से किये गए कार्य सफल होंगे।

धनु :- आज का दिन अच्छा रहेगा। कार्यक्षेत्र में कठिन परिश्रम से सभी कार्यों में सफलता मिलेगी। आकस्मिक धनलाभ के योग रहेंगे।

मकर :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। धनलाभ के योग बन रहे हैं। कार्यभार की अधिकता रहेगी, लेकिन कड़ी मेहनत से कार्यों में सफलता मिलेगी।

कुम्भ :- आज का दिन सामान्य रहेगा। जैसा कर्म करेंगे, वैसा फल प्राप्त होगा। कुछ मामलों को लेकर मन में भ्रम और अनिश्चितता का माहौल रहेगा।

मीन :- आज का दिन सामान्य रहेगा। नौकरी और बिजनेस में अचानक बड़े फैसले लेने पड़ सकते हैं।

सुष्मिता सेन ने पूरी की वेब सीरीज आर्या के दूसरे भाग की शूटिंग

सुष्मिता सेन ने सालों बाद पर्दे पर वेब सीरीज आर्या से वापसी की, जो दर्शकों को कसौटी पर खरी उतरी। इसमें सुष्मिता ने अपनी दमदार अदाकारी से दर्शकों का दिल जीत लिया। यही वजह है कि इसके दूसरे सीजन का भी दर्शकों को बेसब्री से इंतजार है। सुष्मिता ने आर्या 2 की शूटिंग पूरी भी कर ली है। निर्देशक राम माधवानी ने सोशल मीडिया पर यह जानकारी दी है।

माधवानी ने इंस्टाग्राम पर यह तस्वीर पोस्ट करते हुए लिखा, आर्या 2 का सफर मुश्किल, डरावना, लेकिन मजेदार रहा है। कोरोना महामारी के चलते हम जो करना चाहते थे, उसे पूरा करने के लिए हमें काफी संघर्ष करना पड़ा। जुनून से वास्तव में सब कुछ संभव है। उन्होंने लिखा, मैं अपनी शानदार टीम के हर सदस्य का आभारी हूं, जिन्होंने सकारात्मकता के साथ सीरीज की शूटिंग पूरी की। आपके समर्पण और जुनून के बिना शूट पूरा करना संभव नहीं था।

सुष्मिता ने कुछ ही समय पहले आर्या के एक साल होने पर वेब सीरीज के एक सीन का वीडियो और तस्वीर शेयर कर लिखा था, आखिरकार खुद को पाने के लिए उसने अपना सबकुछ खो दिया। आर्या... आत्मखोज की एक दिल को पिघला देने वाली कहानी। आर्या की पहली वर्षगांठ की शुभकामनाएं। शो की कास्ट और क्रू शानदार था और सबसे खास बात आप सभी का शुक्रिया, जिन्होंने आर्या को इतने प्यार के साथ अपनाया, इसकी इतनी सराहना की।

विद्या बालन ने शुरू की अपनी नई फिल्म जलसा की शूटिंग

विद्या बालन पिछली बार फिल्म शेरनी में नजर आई थीं, जिसमें उनकी अदाकारी को दर्शकों ने बेहद सराहा। यही वजह है कि उनकी आगामी फिल्मों को लेकर भी दर्शक बेहद उत्साहित हैं। जल्द ही विद्या फिल्म जलसा में नजर आएंगी, जिसमें उनके साथ शेफाली शाह भी दिखेंगी। अब उन्होंने इस फिल्म की शूटिंग भी शुरू कर दी है। विद्या ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो पोस्ट कर यह जानकारी दी है। आइए जानते हैं उन्होंने अपने पोस्ट में क्या लिखा।

विद्या ने वीडियो में जलसा की एक झलक दिखाते हुए इंस्टाग्राम पर लिखा, सुरेश त्रिवेणी और शानदार अभिनेत्री शेफाली शाह के साथ काम करने के लिए उत्साहित हूं। 2022 में जलसा होगा। एक खास कहानी के लिए तैयार रहें। जलसा की शूटिंग शुरू हो गई है। विद्या के साथ सुरेश त्रिवेणी ने फिल्म तुम्हारी सुलु में काम किया था। दूसरी तरफ शकुंतला देवी और शेरनी के बाद फिल्म के को-प्रोड्यूसर विक्रम मल्होत्रा के साथ जलसा विद्या की तीसरी फिल्म होगी।

राजस्थान की मशहूर चक्की आटे की सब्जी

सामग्री :

चक्की बनाने की सामग्री- 2 कप आटा, 1/2 टीस्पून नमक, 1/2 टीस्पून लाल मिर्च, 1 टीस्पून जीरा, जरूरत भर तेल

ग्रेवी बनाने के लिए- 400 ग्राम प्याज, 1 गांठ लहसुन, 5 ग्राम अदरक, 1 कप दही, 1 कप पानी, 2 टीस्पून धनिया, 1.5 टीस्पून लाल मिर्च, 1/4 टीस्पून हल्दी, स्वादानुसार नमक, घी

छौंक के लिए सामग्री- 2 सूखी लाल मिर्च, 1 तेजपत्ता, 1 टुकड़ा दालचीनी, 4 लौंग, 1 बड़ी इलायची

विधि :

आटा गूंथकर चार घंटे के लिए अलग रख दें। फिर उसे बहते पानी में रगड़कर धोएं, इससे इसका चोकर निकलेगा और करीब एक तिहाई रबर जैसा आटा रह जाएगा। इसकी पहचान के लिए इसे पानी में डालें। अगर पानी पारदर्शी है तो समझें कि यह तैयार है।

इस आटे में नमक, जीरा व लाल मिर्च मिलाएं। छोटी लोई तोड़ें। उसे अंगूठे से बीच में दबाएं। तेल गर्म कर, इन्हें तलें। एक बर्तन में पानी खौलाएं। उसमें तली चक्की डालकर रखें। लगभग 100 ग्राम प्याज को लंबी स्लाइसेज में काटें। बचें प्याज और अदरक का पेस्ट तैयार करें। लहसुन को अलग से पीस लें।

एक बोल में दही लें। इसमें सारे मसाले और पानी मिलाएं। घी गर्म करें। साबुत गर्म मसालों का छौंक देकर कटा प्याज भूनें। अब लहसुन भूनें। पिसा प्याज मिलाकर भून लें। पानी में से चक्की निकालें और इस ग्रेवी में मिलाएं। धीमी आंच पर ग्रेवी गाढ़ी होने तक इसे पकने दें।

बोल में निकालें। हरे धनिए व लंबी कटी अदरक से सजाकर परोसें।

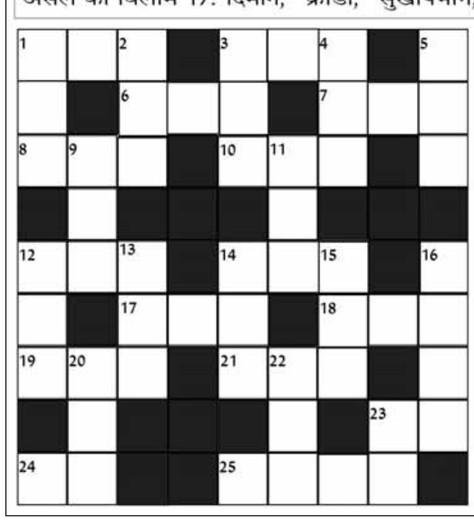
शब्द सामर्थ्य- 178

बाएं से दाएं

1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

ऊपर से नीचे

1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 177 का हल

दा	ढ़ी	■	की	■	खा	सो	आ	म
वा	■	त	म	न्ना	■	■	जा	■
न	जा	क	त	■	बा	अ	द	ब
ल	■	ली	■	वि	ला	प	■	हा
■	अ	फ	सा	ना	■	मा	हि	र
दा	ब	■	■	श	गु	न	■	■
न	■	उ	प	का	र	■	शि	■
व	■	त्स	■	र	■	त	क	ला
■	सा	व	न	■	गु	रु	वा	र

सू-दोकू- 178

		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 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक रख 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.177 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