## संपादकीय

# वित्तीय समावेशन में समृद्धि की राह

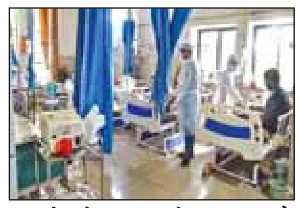
हाल ही में 8 नवंबर को भारतीय स्टेट बैंक इकोरैप द्वारा प्रकाशित शोध रिपोर्ट के मुताबिक भारत अब वित्तीय समावेशन के मामले में जर्मनी, चीन और दक्षिण अफ्रीका से आगे है। वित्तीय समावेशन अभियान के तहत गरीब और वंचित वर्ग के लिए खोले गए जनधन खातों की संख्या 20 अक्तूबर, 2021 तक 1.46 लाख करोड़ रुपये जमा के साथ 43.7 करोड़ तक पहुंच गई है। इनमें से लगभग दो-तिहाई ग्रामीण और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में हैं। इनमें से 78 प्रतिशत से अधिक खाते सरकारी बैंकों के पास हैं। शोध से यह भी पता चलता है कि जनधन योजना ने ग्रामीण क्षेत्रों में बैंकिंग की तस्वीर बदल दी है। जिन राज्यों में प्रधानमंत्री जनधन योजना खातों की संख्या ज्यादा है, वहां अपराध में गिरावट देखने को मिली है। यह भी देखा गया है कि अधिक बैंक खाते वाले राज्यों में शराब और तंबाकू उत्पादों जैसे नशीले पदार्थों की खपत में महत्वपूर्ण एवं सार्थक गिरावट आई है। निस्संदेह भारत में गरीबों एवं कमजोर वर्ग के कल्याण को बढ़ाने के लिए वित्तीय समावेशन (फाइनेंशियल इन्क्लूजन) के तहत वित्तीय और बैंकिंग सेवाओं के साथ-साथ डिजिटल माध्यम से स्वास्थ्य, सब्सिडी, राशन, प्रशासन आदि बहुआयामी सुविधाएं सरलतापूर्वक पहुंचाए जाने का अभूतपूर्व अभियान दिखाई दे रहा है। विगत 25 सितंबर को न्यूयार्क में संयुक्त राष्ट्र महासभा के 76वें सत्र में अपने संबोधन में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि देश में पिछले सात वर्षों में वंचित वर्ग के लोगों को जनधन योजना के माध्यम से देश की बैंकिंग व्यवस्था में शामिल किया गया है। देश में जनधन, आधार और मोबाइल (जैम) के कारण आम आदमी डिजिटल दुनिया से जुड़ गया है। देश में जिस तरह 130 करोड़ आधार कॉर्ड, 118 करोड़ मोबाइल उपभोक्ता, लगभग 80 करोड़ इंटरनेट उपयोगकर्ता और जनधन बैंक खातों का विशाल एकीकृत बुनियादी डिजिटल ढांचे के माध्यम से गरीब वर्ग के करोड़ों लोगों के लिए गरिमापूर्ण जीवन के साथ सशक्तीकरण का असाधारण कार्य पूरी दुनिया के लिए मिसाल बन गया है। निश्चित रूप से देश में एक के बाद एक शुरू किए डिजिटल मिशन आम आदमी और अर्थव्यवस्था की शक्ति बनते जा रहे हैं। 26 अक्तूबर को 64,000 करोड़ रुपए निवेश योजना वाला आयुष्मान भारत हेल्थ इन्फ्रास्क्चर मिशन देश के करोड़ों लोगों के स्वास्थ्य की खुशहाली का आधार बन सकता है। इस मिशन के तहत देश के प्रत्येक जिले में औसतन 90 से 100 करोड़ रुपये स्वास्थ्य संबंधी बुनियादी ढांचे पर खर्च किए जाएंगे। इसके साथ-साथ डिजिटल आयुष्मान भारत मिशन भारत की स्वास्थ्य सुविधाओं में क्रांतिकारी बदलाव लाते हुए, जीवन को बेहतर बनाने की पूरी संभावनाएं प्रस्तुत कर रहा है। आयुष्मान भारत-डिजिटल मिशन देश भर के अस्पतालों के डिजिटल स्वास्थ्य समाधानों को एक-दूसरे से जोड़ेगा और अस्पताल की प्रक्रियाओं को सरल बनाएगा। प्रत्येक नागरिक एक हेल्थ आईडी प्राप्त कर सकेगा और उनके स्वास्थ्य का लेखा-जोखा डिजिटल रूप से संरक्षित किया जाएगा। यह पहल समाज के गरीब और मध्य वर्ग की चिकित्सा संबंधी दिक्कतों को दूर करने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। यह कोई छोटी बात नहीं है कि भारत ने विज्ञान आधारित नवाचार को बढ़ावा देते हुए शीघ्रतापूर्वक कोरोना टीके को विकसित किया है और देश में रणनीतिपूर्वक कोरोना वैक्सीनेशन अभियान चलाया गया। 21 अक्तूबर को भारत में कोरोना टीकाकरण की 100 करोड़ डोज लगने का आंकड़ा टीकाकरण की ऐतिहासिक सफलता बताते हुए दिखाई दे रहा है। भारत में दुनिया का सबसे बड़ा मुफ्त टीकाकरण अभियान दिखाई दिया है। भारत ने 100 से अधिक जरूरतमंद देशों को कोरोना टीकों का निर्यात भी किया है। स्पष्ट दिखाई दे रहा है कि डायरेक्ट बेनिफेट ट्रांसफर (डीबीटी) के जरिये अगस्त 2021 तक 90 करोड़ से अधिक लाभार्थी इसका फायदा ले चुके हैं। राष्ट्रीय सूचना विज्ञान केंद्र (एनआईसी) के मुताबिक फिलहाल सरकार के 54 मंत्रालयों द्वारा 300 से अधिक डीबीटी योजनाएं संचालित होती हैं।

*- जयंतीलाल भंडारी*

# स्वास्थ्य व्यवस्था सुदृढ़ करने को स्थानीय निकायों को 8453.92 करोड़ का अनुदान जारी

**नई दिल्ली।** केंद्र सरकार ने प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधा स्तर पर स्वास्थ्य सुविधा प्रणालियों की खामियों को दूर करने और स्वास्थ्य व्यवस्था को मजबूत बनाने के उद्देश्य से 19 राज्यों के स्थानीय निकायों को 8453.92 करोड़ रुपये का अनुदान जारी कर दिया है।

वित्त मंत्रालय के व्यय विभाग ने बताया कि 19 राज्यों के स्थानीय निकायों को 8453.92 करोड़ रुपये का स्वास्थ्य अनुदान जारी कर दिया गया है। यह अनुदान पंद्रहवें वित्त आयोग की सिफारिशों के आधार पर जारी किया गया है। शेष नौ राज्यों को स्वास्थ्य अनुदान उस समय जारी किया जायेगा जब संबंधित राज्यों से स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय को उनके प्रस्ताव प्राप्त हो जायेंगे। पंद्रहवें वित्त आयोग ने वित्त वर्ष 2021-22 से 2025-26 की अवधि से संबंधित अपनी रिपोर्ट में स्थानीय निकायों को 427911 करोड़ रुपये का कुल अनुदान जारी करने की सिफारिश की थी। आयोग द्वारा सिफारिश



किये गये अनुदान में अन्य विषयों के साथ 70051 करोड़ रुपये के स्वास्थ्य अनुदान को भी शामिल किया गया है। इस पूरी राशि में से 43928 करोड़ रुपये की सिफारिश ग्रामीण स्थानीय निकायों और 26123 करोड़ रुपये की सिफारिश शहरी स्थानीय निकायों के लिये की गई है।

इन अनुदानों का उद्देश्य प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधा स्तर पर स्वास्थ्य सुविधा प्रणालियों की खामियों को दूर करना तथा स्वास्थ्य व्यवस्था को मजबूत बनाना है। आयोग ने स्थिति में सुधार लाने के उपायों की भी पहचान की है, जिनसे प्राथमिक स्वास्थ्य अवसंरचना को मजबूत बनाने तथा ग्रामीण और शहरी दोनों इलाकों में स्वास्थ्य सुविधाओं को दुरुस्त करने में मदद मिलेगी। दोनों तरह की स्थिति-सुधार उपायों के लिये अनुदानों का प्रावधान किया गया है।

ग्रामीण और शहरी स्थानीय निकाय प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधा प्रदान करने विशेषकर अत्यानुधिक उपचार' प्रदान करने में तथा सर्वकालिक स्वास्थ्य सुविधा के लक्ष्य को पूरा करने में मुख्य भूमिका निभा सकते हैं। संसाधनों, स्वास्थ्य अवसंरचना और क्षमता निर्माण को ध्यान में रखते हुये स्थानीय निकायों को मजबूत बनाने से ये निकाय सीमित क्षेत्रों में फैलने वाली महामारियों और वृहद स्तर पर फैलने वाली महामारियों से निपटने में निर्णायक भूमिका निभाने में सक्षम हो जायेंगे। इन प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधा संस्थानों के निरीक्षण में पंचायती राज संस्थाओं और शहरी स्थानीय निकायों को साथ लाने से पूरी प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधा प्रणाली मजबूत होगी। स्थानीय निकायों को साथ लाने से स्वास्थ्य व्यवस्था लोगों के प्रति जवाबदेह भी बनेगी।

## नई जिम्मेदारी : एनसीए प्रमुख का पद संभालेंगे वीवीएस लक्ष्मण

**नई दिल्ली ।** भारत के पूर्व क्रिकेटर वीवीएस लक्ष्मण राष्ट्रीय क्रिकेट एकेडमी के नए प्रमुख होंगे। रविवार को इसकी पुष्टि खुद भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड के अध्यक्ष सौरव गांगुली ने की। बीसीसीआई प्रमुख से मीडिया ने पूछा क्या लक्ष्मण एनसीए के अध्यक्ष बनने जा रहे हैं तो उन्होंने इस सवाल का जवाब देते हुए कहा कि हां यह सही है। कुछ दिन पहले गांगुली ने लक्ष्मण को नेशनल क्रिकेट एकेडमी का अध्यक्ष बनने के लिए राजी किया था। लक्ष्मण एनसीए के पूर्व प्रमुख राहुल द्रविड़ की जगह लेंगे जिन्हें हाल ही में राष्ट्रीय क्रिकेट टीम का हेड कोच बनाया गया है। भारत के पूर्व कप्तान और वर्तमान बीसीसीआई अध्यक्ष सौरव गांगुली ने हमेशा इस बात पर जोर दिया है कि पूर्व क्रिकेटर आगे आकर भारतीय क्रिकेट के विकास में योगदान दें। इससे पहले वह भारतीय क्रिकेट टीम के वर्तमान हेड कोच राहुल द्रविड़ को इस पद के लिए मनाने में सफल रहे। लक्ष्मण को एनसीए का प्रमुख बनाने के लिए सिर्फ गांगुली नहीं, बल्कि सचिव जय शाह समेत कई बीसीसीआई अधिकारी चाहते थे कि वह राष्ट्रीय क्रिकेट एकेडमी के अध्यक्ष के रूप में काम करें।

## मांग बढ़ने से तेल तिलहन कीमतों में सुधार

**नई दिल्ली।** मांग बढ़ने और मंडियों में तिलहनों की आवक घटने से देशभर के तेल-तिलहन बाजारों में शनिवार को सरसों तेल-तिलहन, सोयाबीन दाना एवं लूज (तिलहन), बिनौला, मूंगफली तेल तिलहन के भाव सुधार के साथ बंद हुए जबकि दाम महंगा होने की वजह से मांग प्रभावित होने के कारण सीपीओ और पामोलीन तेल कीमतें पूर्वस्तर पर बंद हुई। बाकी तेल-तिलहनों के भाव भी पूर्वस्तर पर बने रहे।

बाजार सूत्रों ने कहा कि देश में खुदरा कारोबारियों की सरसों की मांग बढ़ने से इसके तेल तिलहनों के भाव में सुधार आया। वहीं विदेशी बाजारों में पाल्ट्री कंपनियों की सोयाबीन के तेल रहित खल (डीओसी) की मांग बढ़ने से सोयाबीन दाना एवं लूज के भाव सुधार दर्शाते बंद हुए। उन्होंने कहा कि सोयाबीन का दाम नयी फसल आने के बाद आधे रह गये हैं और किसान कम भाव पर बेचने को राजी नहीं है इसलिए मंडियों में सोयाबीन की आवक कम हुई है।

उन्होंने कहा कि मूंगफली तेल कीमतों में सुधार से बिनोला के दाम में भी सुधार आया। दूसरी ओर, जाड़े में भारी तेल (पामतेल) की मांग कम होने के साथ इन तेलों के मुकाबले सूरजमुखी और सोयाबीन रिफाइंड के दाम सस्ता होने से सीपीओ और पामोलीन तेलों के भाव पूर्वस्तर पर बंद हुए। बाजार के जानकार सूत्रों ने कहा कि तेल तिलहन कारोबार के इतिहास में पहली बार ऐसा हुआ है कि सूरजमुखी तेल का भाव आयातित पामोलीन से सस्ता है। उन्होंने कहा कि सूरजमुखी का तेल आज से छह महीने पहले सरसों तेल से 40 रुपये प्रति किलो ज्यादा था और पामोलीन से 55-60 रुपये प्रति किलो महंगा था। सूरजमुखी के आयात पर लगने वाला शुल्क 46-47 रुपये प्रति किलो था, वह आयात शुल्क में कमी किये जाने के बाद घटकर सात रुपये प्रति किलो रह गया है। देश में महाराष्ट्र, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु, केरल जैसे राज्यों में सूरजमुखी तेल की खपत वैसे ही होती है, जैसे उत्तर भारत में सरसों की। सरकार को यह देखना चाहिये कि सूरजमुखी के दाम कम होने के बावजूद उपभोक्ताओं को यह सस्ते में क्यों उपलब्ध नहीं है। उन्होंने कहा कि गुजरात में मूंगफली की नई फसल आने के बाद पिछले लगभग दो महीने में मूंगफली तेल के दाम में 25-30 रुपये लीटर की कमी आई है लेकिन यहां भी इस गिरावट का फायदा उपभोक्ताओं को क्यों नहीं दिया जा रहा इसकी सरकार को जांच करनी चाहिये। उन्होंने कहा कि मूंगफली तेल का अधिकतम खुदरा भाव 150-155 रुपये लीटर होना चाहिये, पर खबरें हैं कि उपभोक्ताओं को यह काफी महंगे दाम पर बेचे जा रहे हैं।

## इस सप्ताह भी आएंगे दो आईपीओ, कमाई का है शानदार मौका

**नई दिल्ली।** प्राथमिक बाजारों के लिए यह महीना अभी और व्यस्त रहने वाला है। अगले सप्ताह दो कंपनियों टारसंस प्रोडक्ट्स और गो फैशन (इंडिया) लिमिटेड के आरंभिक सार्वजनिक निर्गम (आईपीओ) आएंगे। इनसे कुल 2,038 करोड़ रुपये से कुछ अधिक राशि जुटने की उम्मीद है। जीव विज्ञान कंपनी टारसंस प्रोडक्ट्स का तीन दिन आईपीओ 15 नवंबर को खुलकर 17 नवंबर को बंद होगा।

वहीं, महिलाओं के परिधान ब्रांड गो कलर्स का परिचालन करने वाली गो फैशन का आईपीओ 17 नवंबर को खुलकर 22 नवंबर को बंद होगा। इससे पहले इस महीने अलग-अलग क्षेत्रों की आठ कंपनियों के आईपीओ के सफलतापूर्वक पूरे हुए हैं। इनमें पेटीएम की मूल कंपनी वन97 कम्युनिकेशंस, केएफसी, पिज्जा हट रेस्तरां चलाने वाली सफायर फूड्स इंडिया लिमिटेड, लैटेंट व्यू एनालिटिक्स, सौंदर्य एवं वेलनेस उत्पादों के ऑनलाइन मार्केटप्लेस नायका का परिचालन करने वाली एफएसएन ई-कॉमर्स वेंचर्स, पॉलिसीबाजार की मूल कंपनी पीबी फिनटेक, फिनो पेमेंट्स बैंक, एसजेएस एंटरप्राइजेज और सिगाची इंडस्ट्रीज शामिल हैं। शेयर बाजारों के आंकड़ों के विश्लेषण के अनुसार इस वर्ष 2021 में अभी तक 49 कंपनियां आईपीओ के माध्यम से 1.01 लाख करोड़ रुपये जुटाने में सफल रही हैं।

## हरियाणा के 12 खिलाड़ियों को ध्यानचंद खेल रत्न, अर्जुन पुरस्कार

**चंडीगढ़ ।** हरियाणा के खिलाड़ियों द्वारा ओलम्पिक और पैरालंपिक-2020 में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर प्रदेश और देश का नाम रोशन करने पर आज राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने राष्ट्रीय खेल पुरस्कार-2021 से आज खिलाड़ियों को सम्मानित किया गया।

राष्ट्रपति भवन, नई दिल्ली में आयोजित इस समारोह में हरियाणा के 12 खिलाड़ियों और चार प्रशिक्षकों को मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार, अर्जुन अवार्ड, द्रोणाचार्य लाईफ टाईम अवार्ड, द्रोणाचार्य अवार्ड और मेजर ध्यानचंद लाइफ़टाइम एचीवमेंट पुरस्कार मिला है। इनमें नीरज चोपड़ा, मनीष नरवाल, रवि कुमार दहिया और सुमित अंतिल को मेजर ध्यानचंद खेल रत्न, वहीं हरियाणा से ताल्लुक रखने वाले आठ खिलाड़ी खेल और स्पर्धा 2021 में शानदार प्रदर्शन के लिए अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित किए गए हैं। ये योगेश कथूनिया, सुरेंद्र पालड, सिंहराज अधाना, सुमित कुमार, दीपक पूनिया, हरविंदर सिंह, मोनिका मलिक और संदीप को अर्जुन पुरस्कार से नवाजा गया है।

खेल और स्पर्धा 2021 में उत्कृष्ट कोचों के लिए द्रोणाचार्य पुरस्कार (आजीवन श्रेणी) में सरकार तलवार और आशान कुमार को सम्मानित किया गया है। द्रोणाचार्य पुरस्कार (नियमित श्रेणी) में प्रीतम सिवाच को सम्मान मिला है। खेल और स्पर्धा 2021 में आजीवन उपलब्धियों के लिये सज्जन सिंह को ध्यानचंद पुरस्कार से सम्मानित किया गया है।

## आज का राशिफल

**मेष :** आज के दिन आप सामाजिक कार्यों और मित्रों के साथ व्यतीत करेंगे। आपके मित्रों की मंडली में नए मित्र जुड़ेंगे। मित्रों के पीछे धन खर्च होगा।

**वृषभः** नौकरी में पदोन्नति के समाचार मिलेंगे। उच्च पदाधिकारियों का सहयोग प्राप्त होगा। सरकारी निर्णय आपके पक्ष में आने से लाभ मिलेंगे।

**मिथुनः** आज आपको थोड़ी प्रतिकूलताओं का सामना करना पड़ेगा। स्वास्थ्य खराब हो सकता है। जिसके कारण कोई भी कार्य करने का उत्साह मंद रहेगा।

**कर्क:** आज के दिन आप पर नकारात्मक व्यवहार हावी रहेंगे। क्रोध अधिक रहेगा। स्वास्थ्य के सम्बंध में शिकायत रहेगी।

**सिंहः** आज के दिन आप मनोरंजन तथा घूमने. फिरने में समय व्यतीत करेंगे। फिर भी सांसारिक मामलों के विषय में आपका व्यवहार उदासीन रहेगा।

**कन्या :** परिवार में आनंद एवं उत्साह का वातावरण रहने से आपका मन भी प्रसन्न रहेगा स्वास्थ्य बना रहेगा। बिमार व्यक्ति की तबीयत में सुधार होने से राहत का अनुभव होगा।

**तुलाः** आज आप अपनी कल्पनाशक्ति और सृजनशक्ति को अच्छी तरह काम में लगा सकेंगे। बौद्धिक प्रवृत्तियां या चर्चा में भाग लेना आपको पसंद आएगा।

**वृश्चिक :** आज का दिन शांति से व्यतीत करने की सलाह देते हैं। शारीरिक स्वास्थ्य तो बिगड़ेगा ही, मानसिक रूप से भी आप स्वस्थ नहीं रह सकोगे।

**धनुः** आज आप पर गूढ़ रहस्यवाद और आध्यात्मिकता का रंग चढ़ेगा। इसलिए इस विषय में गहरे उतरने का प्रयास करेंगे।

**मकरः** न बोलने में नौ गुण, इस कहावत की यथार्थता को समझकर आप यदि वाणी पर संयम रखेंगे, तो बहुत से अनर्थ होने से रुक जाएंगे।

**कुंभः** आज का दिन आपके लिए अच्छा साबित होगा। परिवारजनों के साथ सुरुचिपूर्ण भोजन का आनंद उठाएंगें। मित्रों के साथ बाहर घूमने जाने का आयोजन होगा।

**मीन :** थोड़े समय में लाभ लेने की लालच छोड़ने और पूंजी निवेश में ध्यान रखने की सलाह है। आज आपके मन की एकाग्रता कम रहेगी।

## विक्की कौशल-कैटरीना कैफ राजस्थान के सिक्स सेंसेज फोर्ट होटल में करेंगे शादी

बॉलीवुड में विक्की कौशल और कैटरीना कैफ की शादी की खबर छाई हुई है। फिल्म सितारों के साथ-साथ उनके प्रशंसक भी उनकी शादी को लेकर उत्साहित हैं। हाल में खबर आई थी कि विक्की और कैटरीना राजस्थान में सात फेरे लेंगे। खबरों की मानें तो यह कपल राजस्थान के आलीशान होटल सिक्स सेंसेज फोर्ट में अपनी शादी रचाएगा। बताया जा रहा है कि इस होटल के लिए बुकिंग हो चुकी है।

रिपोर्ट के मुताबिक, विक्की और कैटरीना राजस्थान के होटल सिक्स सेंसेज फोर्ट में शादी के बंधन में बंधेंगे। राजस्थान के जिले सवाई माधोपुर में यह भव्य होटल स्थित है। शादी समारोह 7-12 दिसंबर तक होंगे और इसके लिए होटल में बुकिंग कर ली गई है। होटल के सबसे महंगे निवास स्थल को राजा मान सिंह सूट कहा जाता है। डेट्स और उपलब्धता के आधार पर इस सूट का रेंट 64,000 रुपये से 90,000 रुपये के बीच है।

इस सूट में एक गोलाकार पूल, छत, आउटडोर शॉवर, पेंट्री और अन्य चीजें शामिल हैं। इस वीआईपी शादी के आयोजन के लिए कई इवेंट कंपनियां मिलकर काम करेंगी। अधिकारियों ने बताया कि अलग-अलग आयोजनों के लिए अलग-अलग कंपनियों को काम पर रखा जा रहा है।

## शाहिद कपूर ने शुरू की अगली एक्शन फिल्म की शूटिंग, फ्रेंच फिल्म की है रीमेक

बॉलीवुड एक्टर शाहिद कपूर अपनी आने वाली फिल्मों को लेकर कमर कस चुके हैं. आने वाले समय मे वो कई फिल्मों में दिखाई देने वाले हैं. हाल ही में उन्होंने अपनी अगली फिल्म के शूटिंग के शुरू होने की खबर सोशल मीडिया पर शेयर की है. इन फिल्म को मशहूर निर्देशक अली अब्बास जफर डायरेक्ट कर रहे हैं. शाहिद कपूर ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट से तस्वीर शेयर करके ये जानकारी दी है कि वो अपनी अगली फिल्म की शूटिंग शुरू कर चुके हैं जो कि निर्देशक

अली अब्बास जफर के साथ है. शाहिद ने ट्वीट करते हुए लिखा कि ब्लड, क्राइम और ढ़ेर सारा एक्शन हमने शुरू कर दिया है. अली अब्बास जफर के खेल से पर्दा उठने वाला है. शाहिद कपूर के अलावा अली अब्बास ने भी अपने ट्विटर से ये जानकारी उन्हीं तस्वीरों को शेयर करके दी है.

## बनाएं और खाएं जायकेदार आलू टिक्का

डिनर के लिए हो, स्नैक्स या फिर टिफिन के लिए, आलू टिक्का हर एक के लिए है परफेक्ट। जिसे खाने में तो मजा आता ही है साथ ही बनाने में भी बहुत ज्यादा वक्त नहीं लगता।

### सामग्री :

बेबी पोटैटो- 15-20, शिमला मिर्च- 1 चौकोर कटी हुई, प्याज- 1 चौकोर टुकड़ों में कटी

**मैरिनेशन के लिए-** सरसों का तेल- 2 चम्मच, गाढ़ी दही- 1/2 कप, भुना हुआ बेसन- दो चम्मच, अदरक- 1 चम्मच कद्दूकस किया, लहसुन- 1 चम्मच कद्दूकस किया, लाल मिर्च पाउडर- 1 टेबलस्पून, अचारी मसाला- 1 टेबलस्पून, काला नमक- 1/4 टीस्पून, अमचूर पाउडर- 1 टीस्पून, हल्दी- 1/8 टीस्पून, धनिया पाउडर- 1 टीस्पून, नमक-स्वादानुसार

### विधि :

आलू को ठंडे पानी से धोकर उसमें फोर्क की मदद से हल्के छेद कर लें।

अब आलू को उबालकर, छील लें।

पैन गरम कर उसमें सरसों तेल गर्म कर लें। गैस बंद कर इसे थोड़ा ठंडा होने दें।

अब बाउल में मैरिनेशन की सारी सामग्री डालकर अच्छे से मिक्स करें फिर इसमें ठंडा हो चुका सरसों तेल डालें।

हल्का सा चखकर स्वादानुसार मसालों की मात्रा बढ़ा सकते हैं।

अब अगर एयर फायर में बनाने वाले हैं तो उसमें अटैच बर्तन में हल्का सा तेल लगाकर सारी चीज़ों को रख दें।

बेक करने के लिए माइक्रोवेव की जरूरत होगी।

तो जैसा आपको पसंद है वैसे आप इसे रेडी कर सकते हैं।

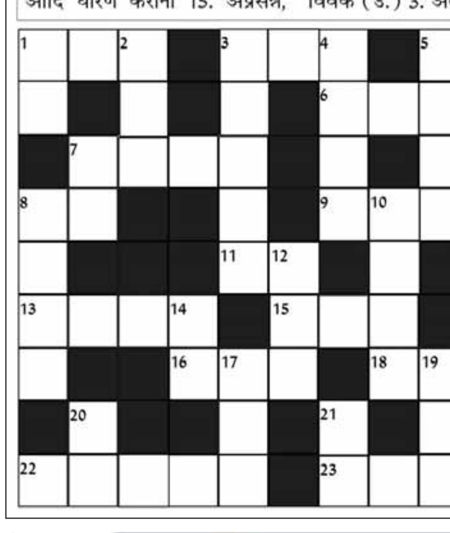
## शब्द सामर्थ्य- 259

**बाएं से दाएं**

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

**ऊपर से नीचे**

1. ह्रदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबार्दी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।



**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 258 का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| चु | स्त | ■ | मु | ■ | सं | स्था | न | ■ |
| ग | ■ | म | र्दा | न | गी | ■ | त | म |
| ली | प | ना | ■ | ■ | त | न | ■ | ■ |
| ■ | ना | ना | ■ | ■ | ■ | ■ | ज | ■ |
| मा | ह | ■ | रा | ■ | सा | ज | न | ■ |
| न | ■ | स | ह | दे | व | ■ | म | द |
| व | ■ | म | ■ | व | न | ज | ■ | ल |
| ता | क | त | व | र | ■ | मी | ■ | द |
| ■ | ल | ल | क | ■ | क | र | त | ल |

## सू-दोकू- 259

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7 | | | | 1 | | 3 | |
| 1 | | 9 | | | | 5 | | |
| | | | 3 | | | | 1 | |
| | | 5 | | | | | | 3 |
| 3 | | | | | 2 | | 5 | |
| | | | | 3 | | | | 2 |
| | 4 | | | | | | 7 | |
| 7 | | 8 | | 1 | | 6 | | |
| | 6 | | 7 | | 9 | | | 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.258 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 |