संपादकीय

मुआवजे पर टालमटोल

यह विडंबना ही कही जायेगी कि महामारी में अपनों को खोने की टीस के बीच लोगों को बेहद नाममात्र के मुआवजे हेतु सरकारी दफ्तरों के चक्कर काटने पड़ रहे हैं। यह तार्किक ही है कि देश की शीर्ष अदालत को पिछली कई बार की तरह राज्य सरकारों को फटकार लगाते हुए सख्त टिप्पणी करनी पड़ी। पहली बात तो ऐसे मामलों के प्रति शासन-प्रशासन को संवेदनशील व्यवहार दिखाना चाहिए था और पीड़ितों को कोर्ट जाने की जरूरत ही नहीं पड़नी चाहिए थी। न्यायमूर्ति एमआर शाह व न्यायमूर्ति संजीव खन्ना की पीठ ने इस मामले में बिहार व आंध्र प्रदेश के मुख्य सचिवों को तलब करके चेताया है कि क्यों न उनके खिलाफ अवमानना की कार्रवाई की जाये। अजीब तमाशा है कि पहले कोर्ट मुआवजा देने को कहता है तो सत्ताधीश इसे देने में असमर्थता जताते हैं। फिर कोर्ट पचास हजार रुपये मात्र की राशि तय करता है तो उसे देने में टालमटोल की जा रही है। सरकारों के लिये यह राहत की बात होनी चाहिए कि उन्हें सिर्फ मृतकों के आश्रितों को ही मुआवजा देना पड़ रहा है। वैसे तो देश के करोड़ों लोगों ने करोड़ों रुपये खर्च करके अपने परिजनों का इलाज कराया, जो कालांतर ठीक हो गये। निजी अस्पतालों ने जिस तरह इस आपदा में अवसर तलाशा और लाखों के फर्जी बिल बनाये, उसके लिये मुआवजा देने की बात होती तो तब क्या होता। सबसे बड़ी विडंबना यह है कि तमाम राज्यों में मृतकों के आंकड़ों को लेकर विसंगतियां सामने आ रही हैं। कुछ राज्यों में मृतकों की संख्या कम दर्ज है और दावेदारों की संख्या ज्यादा है। कुछ राज्य ऐसे हैं जहां मृतकों की संख्या ज्यादा है और दावेदार कम हैं। दोनों ही स्थितियां संदेह पैदा करती हैं। कहीं न कहीं प्रशासन मौत के सही आंकड़े दर्ज करने में चूका है। कह सकते हैं कि तंत्र ने अपनी नाकामी छिपाने के लिये सही आंकड़े दर्ज ही नहीं किये। यह स्थिति भी चिंताजनक है कि जब कोरोना महामारी से मरने वालों के आंकड़ों पर शोध किया जायेगा, तो सही तस्वीर सामने नहीं आयेगी।

बहरहाल, यह तय है कि दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र में सरकारें लोक कल्याणकारी राज्य की अवधारणा की कसौटी पर खरी नहीं उतरी हैं। दूसरी लहर के दौरान चिकित्सा सुविधाओं के अभाव व ऑक्सीजन संकट के चलते दम तोड़ते लोगों को दुनिया ने देखा। मीडिया में लगातार इस बात की खबरें तैरती रही हैं कि मरने वालों के वास्तविक आंकड़े सामने नहीं आ रहे हैं। राज्यों द्वारा मरने वालों के आंकड़े और मुआवजा मांगने वाले लोगों के आंकड़ों में विसंगति इस बात की पुष्टि करती है। लेकिन यह बात चौंकाने वाली है कि कुछ राज्यों में मरने वालों की संख्या ज्यादा है और दावेदार कम हैं। कई राज्यों में दावेदारों व मृतकों के आंकड़ों का फर्क दुगने से लेकर सात-आठ गुना तक है जो हमारे तंत्र की पारदर्शिता को बेनकाब करता है। निस्संदेह, यदि राज्य सरकारों ने मृतकों के आंकड़ों को दुरुस्त किया होता तो आज इस तरह की परेशानी सामने नहीं आती। यह बात जरूर है कि बाद में शीर्ष अदालत ने मृतकों के आंकड़ों के मानकों में परिवर्तन करते हुए उन लोगों को भी मुआवजे का हकदार माना था जो कोरोना संक्रमित होने के एक माह बाद मर गये, चाहे वजह दूसरी बीमारी क्यों न हो। वहीं संक्रमितों द्वारा आत्महत्या करने वालों को भी कोर्ट ने मुआवजे का हकदार माना। बहरहाल, इसके बावजूद शासन-प्रशासन की नेकनीयती पर सवाल तो उठते ही हैं कि पहले से मुसीबत के मारों की मुसीबत में इजाफा ही किया जा रहा है। यहां यह भी सवाल उठता है कि क्यों लोक कल्याण से जुड़े सामान्य मामलों में कोर्ट को हस्तक्षेप करना पड़ता है। अदालतें पहले ही महत्वपूर्ण मामलों के बोझ से दबी पड़ी हैं और ऐसे मामलों के सामने आने से कोर्ट का कीमती वक्त बर्बाद होता है। मृतकों व मुआवजे के आंकड़ों में विसंगति को देखते हुए एक बात तो साफ है कि महामारी व आपदाओं में मरने वाले लोगों की मौत दर्ज करने के लिये देश में पारदर्शी तंत्र की स्थापना सख्त जरूरी है।

वेस्टइंडीज ने पहले टी20 में इंग्लैंड को नौ विकेट से रौंदा

ब्रिजटाउन (बारबडोस)। इंग्लैंड को एशेज में करारी शिकस्त के बाद शनिवार को यहां वेस्टइंडीज के खिलाफ पहले टी20 अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट मैच में नौ विकेट की बड़ी हार का सामना करना पड़ा।

पहले बल्लेबाजी करने उतरे इंग्लैंड की शुरुआत बेहद खराब रही और 10 ओवर में टीम ने 39 रन पर छह विकेट गंवा दिए थे। मेहमान टीम अंततः 19.4 ओवर में 103 रन पर सिमट गई।

वेस्टइंडीज ने इसके जवाब में सलामी बल्लेबाज ब्रैंडन किंग (नाबाद 52) के अर्धशतक की बदौलत 17 गेंद शेष रहते हुए एक विकेट पर 104 रन बनाकर नौ विकेट की आसान जीत दर्ज की।

असमान उछाल वाली पिच पर टॉसकर हारकर बल्लेबाजी करने उतरे इंग्लैंड ने 10 रन पर तीन और फिर 49 रन पर सात विकेट गंवा दिए थे जिससे आस्ट्रेलिया में टीम का लचर प्रदर्शन यहां कैरेबिया में पांच मैचों की श्रृंखला के पहले मैच में भी जारी रहा।

निचले क्रम के बल्लेबाजों क्रिस जोर्डन और आदिल राशिद ने आठवें विकेट के लिए 36 रन जोड़कर टीम का स्कोर 100 रन के पार पहुंचाने में अहम भूमिका निभाई। जोर्डन 23 गेंद में 28 रन के साथ टीम के शीर्ष स्कोरर रहे। राशिद ने 22 रन की पारी खेली। इन दोनों के अलावा कप्तान इयोन मोर्गन (17) और जेम्स विन्स (14) ही दोहरे अंक में पहुंच पाए।

सलामी बल्लेबाज किंग ने इसके बाद 49 गेंद में चार चौकों और एक छक्के की मदद से नाबाद 52 रन बनाकर वेस्टइंडीज की आसान जीत का मंच तैयार किया। सलामी बल्लेबाज शाई होप ने 20 जबकि निकोलस पूरन ने नाबाद 27 रन बनाए।

भारत की विंडीज के खिलाफ घरेलू सीरीज के आयोजन स्थल में बदलाव

नईदिल्ली । भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) ने शनिवार को भारतीय टीम की वेस्ट इंडीज के खिलाफ आगामी घरेलू सीरीज के लिए आयोजन स्थलों में बदलाव की घोषणा की। मेहमान वेस्ट इंडीज इस दौरे पर तीन वनडे और तीन टी-20 मैच खेलेगा।

बीसीसीआई की ओर से शनिवार शाम जारी विज्ञप्ति के मुताबिक तीन वनडे अब अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में खेले जाएंगे, जबकि तीन टी-20 मैचों का आयोजन कोलकाता के ईडन गार्डन में होगा। विज्ञप्ति में कहा गया कि मूल रूप से घोषित की गई सीरीज को अब छह के बजाय दो स्थानों तक सीमित करने का निर्णय टीमों, मैच अधिकारियों, प्रसारकों और अन्य हितधारकों की यात्रा और आवाजाही में कटौती करके बायो-बबल जोखिमों को कम करने के लिए लिया गया है।

उल्लेखनीय है कि दोनों टीमों के बीच नरेंद्र मोदी स्टेडियम में छह फरवरी को वनडे सीरीज होगी। नौ और 11 फरवरी को दूसरा और तीसरा मैच भी यहीं खेला जाएगा। इसके बाद 16 फरवरी को कोलकाता के ईडन गार्डन मैदान पर टी-20 सीरीज शुरू होगी। 18 और 20 फरवरी को सीरीज का दूसरा और तीसरा मैच भी यहीं पर होगा।

एसोचैम का सरकार को तांबा कंसन्ट्रेट पर सीमा शुल्क समाप्त करने का सुझाव

नईदिल्ली । उद्योग मंडल एसोचैम ने सरकार को तांबा कंसन्ट्रेट (सांद्र) पर सीमा शुल्क को 2.5 प्रतिशत से घटाकर 'शून्य' करने का सुझाव दिया है। तांबा कंसन्ट्रेट उद्योग में इस्तेमाल होने वाला प्रमुख कच्चा माल है।

सरकार को अपनी बजट-पूर्व सिफारिशों में एसोचैम ने कहा है कि उद्योग को समान अवसर उपलब्ध कराने के लिए यह कदम उठाया जाना जरूरी है। इससे उद्योग को शून्य शुल्क के तहत मुक्त व्यापार समझौते (एफटीए) वाले देशों से आयातित मूल्यवर्धित तांबा उत्पादों के साथ प्रतिस्पर्धा करने में मदद मिलेगी।

एसोचैम ने कहा, ''भारत में तांबा कंसन्ट्रेट की अनुपलब्धता को देखते हुए इसके आयात पर शुल्क लगाने का कोई आर्थिक आधार नहीं है। इस पर आयात शुल्क 2.5 प्रतिशत से घटाकर शून्य या समाप्त कर दिया जाना चाहिए। इससे भारतीय उद्योग को एफटीए देशों से आयातित तांबे के मूल्यवर्धित उत्पादों के साथ प्रतिस्पर्धा करने में मदद मिलेगी।''

तांबा कंसन्ट्रेट की घरेलू उपलब्धता मात्र पांच प्रतिशत है। ऐसे में भारतीय तांबा उद्योग अपनी जरूरत का 95 प्रतिशत कंसन्ट्रेट आयात करता है।

आईसीआईसीआई बैंक का तीसरी तिमाही का शुद्ध लाभ 25 प्रतिशत बढ़ा

नईदिल्ली । निजी क्षेत्र के आईसीआईसीआई बैंक ने 31 दिसंबर, 2021 को समाप्त तिमाही के दौरान 25 प्रतिशत की वृद्धि के साथ 6,193.81 करोड़ रुपये का शुद्ध लाभ दर्ज किया।

बैंक को एक साल पहले इसी दौरान 4,939.59 करोड़ रुपये का शुद्ध लाभ हुआ था।

आलोच्य तिमाही में कंपनी की कुल आय 27,070 करोड़ रुपए रही जबकि दिसंबर 2020 की तिमाही में बैंक ने 24,416 करोड़ रुपये की आय दर्ज की थी। इस दौरान कुल खर्च 15,596 करोड़ रुपये से बढ़ कर 16,921 करोड़ रुपये रहा।

बैंक की आज जारी एक

विज्ञप्ति के अनुसार दिसंबर 2021 की तिमाही में आईसीआईसीआई बैंक का परिचालन लाभ 25 प्रतिशत की वृद्धि के साथ 10,060 करोड़ रुपये और शुद्ध ब्याज आय साल-दर-साल आधार पर 23 फीसदी की वृद्धि के साथ 12,236 करोड़ रुपये रही। दिसंबर 2020 की तिमाही में बैंक ने 9,912 करोड़ रुपये की शुद्ध आय दर्ज की थी।

बैंक की चालू वित्त विर्ष की तीसरी तिमाही की शुद्ध ब्याज मार्जिन बढ़ कर 3.67 प्रतिशत हो गयी। एक साल पहले इसी तिमाही में ब्याज मार्जिन 3.67 प्रतिशत थी।

बैंक की कुल जमा राशि साल-दर-साल 16 प्रतिशत की वृद्धि के साथ दिसंबर 2021 के अंत में 10,17,467 करोड़ रुपये रही। इस दौरान करेंट और सेविंग खाते में जमा राशि का अनुपात औसतन 45 प्रतिशत था।

बैंक का घरेलू बाजार में कर्ज का कारोबार (घरेलू ऋण पोर्टफोलियो) सालाना आधार पर 18 प्रतिशत बढ़ा।

बैंक की विज्ञप्ति के अनुसार उसकी शुद्ध एनपीए (वसूली में फंसा कर्ज) अनुपात 30 सितंबर, 2021 के 0.99 प्रतिशत की तुलना से गिरकर 31 दिसंबर, 2021 को 0.85 प्रतिशत रहा। यह 31 मार्च 2014 के बाद बैंक के अवरुद्ध कर्ज का सबसे कम अनुपाता है।

बैंक ने कहा है कि 31 दिसंबर, 2021 को उसका प्रावधान कवरेज अनुपात 79.9 प्रतिशत , कुल पूंजी पर्याप्तता अनुपात 19.79 प्रतिशत तथा और टियर-एक पूंजी पर्याप्तता अनुपात दिसंबर में एकल आधार पर 18.81 प्रतिशत था।

सानिया-राम की जोड़ी मिश्रित युगल क्वार्टर फाइनल में

मेलबर्न । भारत की सानिया मिर्जा और अमेरिका के उनके जोड़ीदार राजीव राम ने रविवार को यहां सीधे सेट में एलेन पेरेज और मात्वे मिडलकूप को हराकर आस्ट्रेलियाई ओपन टेनिस टूर्नामेंट के मिश्रित युगल के क्वार्टर फाइनल में प्रवेश किया।

भारत और अमेरिका की गैरवरीय जोड़ी ने कोर्ट नंबर तीन पर दूसरे दौर के मुकाबले में एक घंटा 27 मिनट में आस्ट्रेलिया की पेरेज और नीदरलैंड के मिडलकूप की जोड़ी को 7-6 (8/6),6-4 से हराया।

क्वार्टर फाइनल में सानिया और राम की भिड़ंत सैम स्टोसुर और मैथ्यू एबडेन तथा जेमी फोरलिस और जेसन कुब्लर की आस्ट्रेलियाई जोड़ियों के बीच होने वाले दूसरे दौर के मुकाबले की विजेता जोड़ी से होगी।

सानिया और राम ने पहले दौर में सर्बिया की एलेक्सांद्रा क्रुनिच और निकोला केसिच की जोड़ी को हराया था।

छह बार की ग्रैंडस्लैम विजेता सानिया को हालांकि महिला युगल के पहले दौर में ही हार का सामना करना पड़ा था।

मौजूदा सत्र के बाद संन्यास की घोषणा करने वाली सानिया टूर्नामेंट में एकमात्र भारतीय खिलाड़ी बची हैं। सत्र के पहले ग्रैंडस्लैम टूर्नामेंट में शनिवार को मिश्रित युगल में रोहन बोपन्ना और क्रोएशिया की दारिजा जुराक श्रेबर की जोड़ी पहले दौर में ही हार गई थी।

गाजर की पत्तियों से सेहत को होते हैं चौकाने वाले फायदे

गाजर खाने से कई चौकाने वाले फायदे होते हैं लेकिन उसकी पत्ती खाने से भी बड़े फायदे होते हैं। जी हाँ, गाजर की पत्तियों का जूस, सब्जी और चटनी के रूप में प्रयोग करना सेहत के लिए काफी बेहतरीन होता है और इससे सेहत को कई फायदे होते हैं। आज हम आपको उन्ही फायदों के बारे में बताने जा रहे हैं।

गाजर की पत्तियों के फायदे -

रेड ब्लड सेल्स का लेवल बढ़ाती हैं- जी दरअसल गाजर की पत्तियों में पाया जाने वाला क्लोरोफिल शरीर में लाल रक्त कणिकाओं यानी रेड ब्लड सेल्स के बनने की प्रक्रिया तेज करता है। इस वजह से जिन लोगों में खून की कमी होती है और वह इस समस्या से परेशान है तो उन्हें हर दिन गाजर की पत्तियों का जूस या चटनी सेवन करना फायदेमंद है।

हृदय-रोग- गाजर की पत्तियों को खाने से शरीर की नसों में जमा कोलेस्ट्रॉल कम होता है। जी हाँ और गाजर की पत्तियों का सेवन हृदय रोग में भी काफी फायदेमंद है। जी दरअसल यह रक्तशुद्धि यानी आपके खून को भी साफ करता है और इससे हृदय के साथ ही किडनी आदि अंगों पर भार भी कम होता है।

रोग-प्रतिरोधक क्षमता के लिये बेहतर- रोग-प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यूनिटी मजबूत करने के लिए गाजर की पत्तियां बहुत काम की हैं। जी दरअसल इनमें भरपूर मात्रा में पाये जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को दुरुस्त बनाये रखने का काम करते हैं।

वजन नियंत्रित रखने में कारगर- गाजर की पत्तियों का सेवन हमारे मेटाबोलिज्म को दुरुस्त बनाये रखता है, क्योंकि इसमें डाइटरी फाइबर अच्छी मात्रा में पाया जाता है। जी हाँ और यह पाचन-तंत्र को भी ठीक रखता है। इसी के साथ ही गाजर की पत्तियों में पाया जाने वाला फाइबर शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम कर दिल की सेहत लिए अच्छा होता है।

लंबे वक्त बाद फिल्म चुप से बड़े पर्दे पर वापसी कर रही पूजा भट्ट

एक समय में अपनी अदाओं से सभी को मदहोश करने वाली मशहूर एक्ट्रेस पूजा भट्ट एक बार फिर से अपना दमदार अंदाज दिखाने के लिए तैयार हैं। वह फिल्म निर्माता आर बल्कि की फिल्म चुप से लंबे वक्त बाद बड़े पर्दे पर वापसी कर रही हैं। जी हाँ, आपको हम यह भी बता दें कि इस फिल्म में अपने किरदार को लेकर अभिनेत्री बेहद उत्साहित नजर आ रही हैं और उन्हें इस फिल्म को लेकर उत्सुकता भी है। मिली जानकारी के तहत इस साइकोलॉजिकल थ्रिलर फिल्म में पूजा भट्ट, सनी देओल, सलमान और श्रेया धनवंतरी मुख्य किरदार में नजर आने वाले हैं।

रिपोर्ट को माने तो एक्ट्रेस का कहना है कि, मैं खुद को सौभाग्यशाली महसूस करती हूं कि मैं इस युवा जुनूनी दुनिया और उद्योग में स्क्रीन पर अपनी वापसी कर रही हूं। वर्ना 49 साल की उम्र में किसको इतना दमदार किरदार निभाने को मिल सकता है। मुझे लगता है कि वक्त बदल रहा है और आज 90 के दशक की तुलना में कहीं ज्यादा अवसर हैं। हम डिजिटल के माध्यम से एक नई भाषा बोलते है और बॉलीवुड के इसे पकड़ने की जरूरत है।

वहीं आगे पूजा ने इस फिल्म के निर्माता आर बाल्की की तारीफ करते हुए कहा वो अपने शानदार निर्देशन के लिए जाने जाते हैं और उनकी एक अलग तरह की निगाहें है। इसलिए जब ये प्रोजेक्ट मेरे पास आया, तो मैंने इसके लिए हां कर दिया।

रिलीज़ हुआ सलमान का नया वीडियो सांग मैं चला

सलमान खान पिछले दिनों सोशल मीडिया पर एक गमछा लपेटे हुए फोटोज साझा करके लोगों में जिज्ञासा पैदा करने का प्रयास किया था. उन्होंने उस वक्त् इस पोस्ट में ये कहा था कि वो जल्द की कुछ नया लेकर आने वाले हैं. उन्होंने टीजर रिलीज का एलान करके लोगों में नई मूवी की चर्चा शुरू करा दी लेकिन सबकी सोच से अलग सलमान खान एक रोमांटिक म्यूजिक वीडियो के साथ दर्शकों के मध्य आ चुके है. गुरु रंधावा का गाया हुआ गाना 'मैं चला' जिसमें सलमान खान, एक्ट्रेस-सिंगर यूलिया वंतूर ने भी आवाज दी है जिसपर सलमान रोमांस करते हुए दिखाई दे रहे है. उस गाने को रिलीज़ कर दिया गया है इस गाने में सलमान पंजाबी लड़के की भूमिका में दिखाई दे रहे है. गुरु रंधावा ने इस गाने को बहुत प्यार से गाया है. सलमान के फैंस एक बार फिर उन्हें रोमांटिक अंदाज में देखकर बहुत उत्सुक दिखाई दे रहे है.

आज का राशिफल

मेष : रोजगार के क्षेत्र में हर संघर्ष पर विजय आने वाली बड़ी सफलता का आगाज कर रहा है। कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मन दुविधाग्रस्त होगा।

वृषभ : कार्य क्षेत्र में अपनी क्षमताओं का भरपूर लाभ उठाने का समय आ गया है। रोजगार में समस्याओं से हतोत्साहित न हों।

मिथुन : आपकी सारी समस्याएं खुद ब खुद सुलझ जाएंगी थोड़ा धैर्य पूर्वक वक्त का इन्तजार करें। चिन्ताएं मन को परेशान करेंगी। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

कर्क : दूसरों की सफलता से अपने अन्दर हीन भावना न पाले। प्रयासरत कोई महत्वपूर्ण कार्य हल होने से मन प्रसन्न होगा।

सिंह : वर्तमान परिस्थिति को देखते हुए मन में कुछ नकरात्मक विचार उत्पन्न होंगे। किसी विपरीत लिंगी संबंध में आकषर्ण बढ़ेगा।

कन्या : दुनिया में चल रही महामारी को लेकर मन में भय व्याप्त होगा। आर्थिक प्रगति के लिए मन में नई-नई युक्तियां उत्पन्न होंगी।

तुला : निर्थक दूसरों की पीठ पीछे आलोचना न करें। जीविका क्षेत्र में नए आयाम उत्साहित करेंगे। कोई महत्वपूर्ण आकांक्षा अपनी सार्थकता हेतु आपको उद्वेलित करेंगी।

वृश्चिक : नैतिक-अनैतिक सोचने वाला मन भौतिक परिवेश ताल-मेल बैठाने में असमर्थ होगा। अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

धनु : मित्रवत संबंधों का लाभ प्राप्त होगा। दूसरों की बात इधर से उधर करना आपको शोभा नहीं देता और निर्थक दूसरों की आलोचना करना भी ठीक नहीं है।

मकर : कल्पनाओं में जीना छोड़ भौतिक जगत के अनुरूप चलने का प्रय करें। योजनाओं के फलीभूत होने से मन प्रसन्न होगा। कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मन दुविधाग्रस्त होगा।

कुंभ : किसी पुराने संबंधी से आकस्मिक भेंट संभव। अपनी क्षमताओं व गुणवत्ता पर भरोसा रखें आगे बहुत सारी सफलताएं मिलेगी।

मीन: अपना तनाव दूसरों के समक्ष जाहिर न करें। अनावश्यक दूसरों की आलोचना न करें। रोजगार के क्षेत्र में नए अवसर उत्साह का संचार करेंगे।

रोटी या पराठे से खाने के लिए बनाएं- मेथी मलाई

सर्दियों में मेथी की भरमार रहती है लेकिन वही मेथी का पराठे और आलू-मेथी खा-खाकर बोर हो चुके हैं तो इस बार इससे बनाएं मेथी मलाई, जो आएगी हर किसी को पसंद।

सामग्री :

400 ग्राम हरी मेथी, 150 ग्राम हरे मटर के दाने, 1 बड़ी चम्मच मलाई, 4 हरी मिर्च, 50 ग्राम मावा, 2 टमाटर, 1 बड़ी चम्मच चीनी, 1 कटोरी पिसा पालक, 250 ग्राम काजू, 50 ग्राम खरबूजा गिरी, 2 करेला, 4 लौंग, 5 इलायची, 5-6 काली मिर्च, हल्दी, तेज पत्ता, अदरक, लहसुन का पेस्ट, नमक व तेल आवश्यकतानुसार

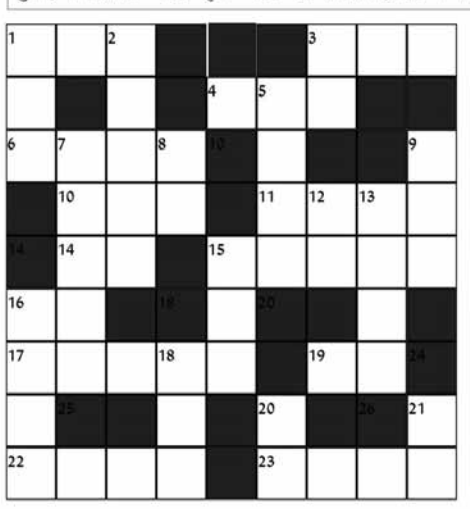
विधि :

- हरी मेथी के पत्ते और मटर के दाने उबाल लें, ठंडा हो के लिए एक तरफ रख दें। खरबूजा गिरी व काजू को मिक्सर में पीस लें। आंच पर एक कड़ाही में तेल डालकर लौंग, इलायची, काली मिर्च, तेज पत्ता व अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर भूनें। इसमें मावा डालकर अच्छी तरह से मिला लें। एक ग्लास पानी, काजू-खरबूजे का पेस्ट और एक छोटी कटोरी दूध डाल दें। मिश्रण अच्छी तरह उबालने पर उसमें स्वादानुसार नमक डालें, फिर धीमी आंच पर 25-30 मिनट पकने दें। काजू की ग्रेवी तैयार है। मटर के दाने और मेथी के पत्ते पानी से निकालकर निचोड़ लें। इस मिश्रण में अब काजू की ग्रेवी डालें। इसमें थोड़ी सी हल्दी, पालक, मेथी, हरी मटर, मावा, मलाई, हरी मिर्च, टमाटर डालकर अच्छी तरह से मिला लें। 5-7 मिनट तक आंच पर पकाएं। 3 स्पून क्रीम डालें। प्लेट में डालकर करेले के टुकड़े और क्रीम से सजा दें। स्वादिष्ट मेथी मलाई तैयार है।

शब्द सामर्थ्य- 329

बाएं से दाएं :
1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे
1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 328 का हल

अ	भि	षे	क	■	प	स	■	■
जा	त	■	थ	प	थ	पा	ना	■
य	र	का	नी	■	भ्र	■	र	श्मि
ब	घा	र	■	क	ष्ट	प्र	द	■
■	त	ना	त	नी	■	र्व	■	ब
अ	■	मा	■	ज	मा	त	■	ल
स	जा	■	■	■	■	क	ज	रा
बा	■	बे	स	हा	रा	■	ग	म
ब	गु	ला	■	रा	ज	दू	त	■

सू-दोकू- 329

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

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 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.328 का हल

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