दैनिक
न्याय साक्षी

संपादकीय

अंधकार में जाने की होड़

भारत इस समय किस मुकाम पर है? नेताओं के पास देश को सचमुच समृद्ध बनाने का कोई सुझाव नहीं है। बल्कि उनमें होड़ छिड़ी है कि कौन अंधकार का कितना साया फैला सकता है।

अरविंद केजरीवाल को इलहाम हुआ। जैसाकि उन्होंने बताया कि जब वे दिवाली के दिन लक्ष्मी-गणेश की पूजा कर रहे थे, तभी ये विचार उनके दिमाग में कौंधा। इस तरह उन्हें भारत को समृद्ध बनाने का फॉर्मूला मिल गया। फॉर्मूला यह है कि अगर भारत की मुद्रा रुपये पर लक्ष्मी-गणेश की तस्वीरें छापी जाएं, तो भारत एक समृद्ध देश बन जाएगा। उनके तर्क पर गौर कीजिए। केजरीवाल ने कहा कि व्यापारी इसीलिए धनी होते हैं, क्योंकि वे लक्ष्मी-गणेश के फोटो लगा कर रखते हैं। सरल बात है कि जब इस कारण व्यापारी धनी हो सकते हैं, तो पूरा देश क्यों नहीं! तो अब केजरीवाल ने केंद्र से गुजारिश कर दी है कि वह जल्द से जल्द इस बारे में फैसला ले। बहरहाल, ये फॉर्मूला देश को समृद्ध बनाएगा या नहीं, यह दीगर प्रश्न है। इससे केजरीवाल को (कम से कम उन्हें तो यह लगता ही है) अपनी उच्चवर्णीय हिंदू छवि पेश कर इस मोर्चे पर भाजपा का मुकाबला करने का एक औजार जरूर मिलेगा।

इस तरह हाल में उनकी सरकार के एक दलित मंत्री के डॉ. अबेंडकर की हिंदू धर्म का प्रतित्याग करने संबंधित प्रतिज्ञाएं दोहराने से उनकी पार्टी के सामने जो मुसीबत आई, उससे कुछ मुक्ति मिलेगी। गौरतलब है कि उस मंत्री के उन प्रतिज्ञाओं को दोहराने की खबर को भाजपा ने बड़ा मुद्दा बनाया। जिस समय गुजरात में विधानसभा चुनाव की बिसात सज चुकी है, केजरीवाल को अपने लिए यह नुकसान का सौदा लगा। इसलिए तुरत-फुरत उन्होंने उस मंत्री की छुट्टी कर दी। अब उन्होंने आगे बढ़ कर भाजपा को घेरने की चाल चली है। यह इस बात का संकेत है कि भारत इस समय किस मुकाम पर पहुंच गया है? जो नेता चर्चा में हैं, उनके पास देश को सचमुच समृद्ध बनाने का कोई गंभीर सुझाव नहीं है। उनमें इस बात की होड़ छिड़ी हुई है कि कौन अंधकार का कितना साया फैला सकता है, जिससे जनता को और कुछ ना दिखे। केजरीवाल का उदय कथित नई राजनीति शुरू करने का वादा करते हुए हुआ था। तब उन्हें अहसास हो गया कि अगर अंधकार का साया ठीक से फैलाया जाए, तो अच्छे-अच्छे अपनी दृष्टि खो देते हैं। अब वे उसी फॉर्मूले को आगे बढ़ा रहे हैं।

बैन हुआ बेअसर! रूस से तेल खरीदने में भारत बना नंबर 1 सप्लायर

नई दिल्ली । रूस से तेल खरीदने में भारत नंबर 1 देश बन गया है। शिपिंग डेटा के आधार पर तैयार मार्केट रिपोर्ट के अनुसार अक्टूबर में रूस से तेल खरीदने में भारत टॉप पर है। तेल आपूर्ति के मामले में इराक और सऊदी अरब क्रमश: दूसरे और तीसरे स्थान पर हैं। साल 2019 में 1 प्रतिशत से भी कम तेल भारत ने रूस से खरीदा था, जो कि अब 22 प्रतिशत पर पहुंच गया है। इसके ठीक उलट इराक जो वर्षों से शीर्ष आपूर्तिकर्ता रहा है, उसका हिस्सा 20 प्रतिशत और सऊदी अरब का 16 प्रतिशत पहुंच गया है।

मीडिया की रिपोर्ट के अनुसार रूस से तेल आयात 24 फरवरी को यूक्रेन पर मास्को के आक्रमण के बाद बढ़ गया है। क्योंकि पश्चिमी प्रतिबंधों के कारण व्यापारियों ने रूसी बैरल के साथ भारी छूट की पेशकश की। रूसी तेल ने सितंबर में भारत के आयात में पश्चिम एशियाई कच्चे तेल की हिस्सेदारी को 19 महीने के निचले स्तर पर धकेल दिया। इसमें कोई संदेह नहीं है कि रिफाइनरियों के नियोजित बंद होने के कारण कुल मासिक आयात कम हो गया।

वहीं जुलाई और अगस्त में गिरावट के बाद रूसी तेल के आयात में वापसी हुई है, क्योंकि बैरल अभी भी आकर्षक छूट के साथ बने हुए हैं, भले ही वे पहले की तरह ना हों। साथ ही यूरोपीय संघ द्वारा 5 दिसंबर से रूस पर प्रतिबंध लगाने के बाद से भारतीय रिफाइनरी अच्छे छूट की तलाश में थे। वहीं प्रतिबंधों के बाद से ही अमेरिका समेत यूरोप के कई देशों को इस बात से आपत्ति है कि आखिर भारत, रूस से डिस्काउंट पर तेल क्यों खरीद रहा है।

वहीं बीते महीने खबर थी कि यूक्रेन पर आक्रमण के बाद कच्चे तेल के निर्यात को बनाए रखने में मॉस्को की मदद करने वाले तीन देश रूसी बैरल के लिए बाजार में वापस आए थे जिसमें तुर्की अग्रणी भूमिका निभा रहा था, इसमें भारत और चीन भी शामिल थे। अब नई रिपोर्ट ने इस बात पर मुहर लगा दी है। ब्लूमबर्ग ने पिछले महीने इसे लेकर एक रिपोर्ट प्रकाशित की थी। रिपोर्ट में कहा गया था कि तुर्की, चीन और भारत के कारण रूसी कच्चे तेल की बिक्री बढ़ी है। रूसी क्रूड ले जाने वाले लगभग सभी टैंकरों का गंतव्य स्थान यही तीन देश होते हैं।

जूली कोजैक बनाई गई आईएमएफ की जनसम्पर्क प्रभाग की प्रभारी

वाशिंगटन । अंतरराष्ट्रीय मुद्राकोष (आईएमएफ) ने संगठन में दो दशक से कार्यरत अर्थशास्त्री जूली कोजैक को जनसम्पर्क प्रभाग का प्रमुख बनाया है। यह घोषणा इस बहुपक्षीय वित्तीय संगठन की महानिदेशक क्रिस्टालिना जार्जीवा ने की।

सुश्री जार्जीवा ने ट्विटर पर एक बयान में सुश्री कोजैक को जनसम्पर्क विभाग का प्रभारी बनाए जाने पर उनका स्वागत किया है।

सुश्री कोजैक अमेरिका की नागरिक हैं। उन्होंने कोलंबिया विश्वविद्यालय से अर्थशास्त्र में डाक्टरेट उपाधि हासिल की है।

सुश्री जार्जीवा ने उनकी नियुक्ति पर उनका स्वागत करते हुए ट्ववीटर पर लिखा है,मुद्राकोष के बारे में जूली की गहरी समझ है। उनके विचारों की स्पष्टता, हमारे सदस्यों का ध्यान तथा समकक्ष लोगों के संवाद करने की उनकी क्षमता को देखते हुए हम कह सकते हैं कि यह काम अच्छे हाथों में है।

सुश्री कोजैक दो दशकों से अधिक समय में आईएमएफ से जुड़ी हैं।

सुश्री जॉर्जीवा ने कहा, जूली अपनी रणनीतिक सोच और नवीन विचारों के साथ-साथ आम सहमति और संबंध बनाने की अपनी क्षमता के लिए जानी जाती हैं।.. मुझे विश्वास है कि उनके इन कौशलों से, फंड और अधिक व्यापक रूप से, हमारे सदस्यों को लाभ होगा।

टाटा पावर ने सेना की मदद के लिए दिल्ली छावनी में लगाए ईवी चार्जिंग पॉइंट

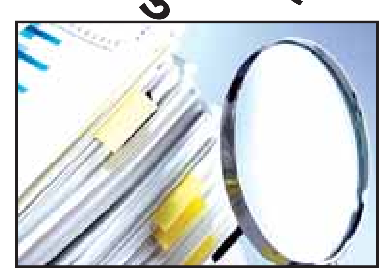
नई दिल्ली । टाटा पावर ने सेना के साथ सहयोग के उद्देश्य से दिल्ली छावनी इलाके में छह स्थानों पर इलेक्ट्रिक वाहनों के लिए 17 फास्ट चार्जिंग पॉइंट स्थापित किए हैं।

देश भर में ईवी चार्जिंग पॉइंट्स की स्थापना में अग्रणी है, टाटा पावर ने कहा कि दिल्ली छावनी में टॉरस स्टेशन कैंटीन में ईवी चार्जिंग पॉइंट का उद्घाटन बुधवार को जीओसी दिल्ली लेफ्टिनेंट जनरल धीरज सेठ ने किया। इस अवसर पर टाटा पावर और टाटा मोटर्स के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

बयान में कहा गया है कि दिल्ली छावनी में स्थापित ये सभी 17 चार्जिंग पॉइंट चालू हैं। इनका इस्तेमाल भारतीय सेना के निजी और आधिकारिक इलेक्ट्रिक वाहनों और दिल्ली छावनी में काम करने वाले कर्मचारियों के ईवी चार्ज करने के लिए किया जाएगा। छावनी प्रशासन ने ईवी चार्जिंग स्टेशन स्थापित करने के लिए जगह प्रदान की है।

महज कागजों में चल रही 40 हजार शैल कंपनियों पर लगेगा ताला, विदेशों तक पहुंचा रहीं काला धन

नई दिल्ली। शैल कंपनियों पर मोदी सरकार बड़ा एक्शन लेने की तैयारी में है। एक्शन के तहत 40 हजार से ज्यादा इन मुखौटा कंपनियों का पंजीकरण रद्द किया जाना है। कॉरपोरेट मंत्रालय ने जिन शैल कंपनियों के पंजीकरण को रद्द करने की योजना बनाई है उनमें से अधिकतर दिल्ली और हरियाणा की कंपनियां हैं। अगर इन कंपनियों पर ताला लगता है तो बड़ी टैक्स चोरी का भी खुलासा हो सकता है। वैसे बताया जाता है कि ये वो कंपनियां हैं जिनका कारोबार 6 माह से डैड पड़ा है। मामले से जुड़े अधिकारियों का कहना है कि इन मुखौटा कंपनियों के जरिये मनी लॉन्ड्रिंग जैसी आपराधिक गतिविधियों को बढ़ावा मिलने का अंदेशा है।



दरअसल इस अपराध से जुड़े लोग मुखौटा कंपनियों में पैसा लगाकर उसे दूसरे देशों तक पहुंचाते हैं। इसमें काली कमाई का जमकर इस्तेमाल होता है। महज कागजों पर चलने वाली कंपनियों को कैश ट्रांसफर करने का खेल दशकों से चला आ रहा है। कागजी यानी शेल कंपनियां उस रकम को उन्हीं कंपनियों में वापस निवेश कर देती हैं या उन्हें उधार दे देती हैं। इस तरह पहली कंपनी का काला धन वैध हो जाता है। हालांकि सुप्रीम कोर्ट की एर रूलिंग के अनुसार, अगर टैक्स अधिकारी पर्याप्त जांच के साथ अपने दावे को मजबूत कर लें और शेयर कैपिटल के रूप में फंड पाने वाली कंपनी ऐसी डील को वैध साबित न कर सके तो उसे उस रकम पर टैक्स चुकाना होगा।

बांग्लादेश ने कोहली पर फेक फील्डिंग का आरोप लगाया

एडिलेड। भारत से पांच रन की हार के बाद बांग्लादेश के विकेटकीपर बल्लेबाज नुरुल हसन ने दावा किया है कि विराट कोहली ने फेक फील्डिंग की थी, जिसे मैदानी अंपायरों ने मिस कर दिया। अन्यथा बांग्लादेश को संभावित रूप से पांच पेनल्टी के रन मिल सकते थे।

यह घटना बांग्लादेश के रन चेज के दौरान सातवें ओवर में हुई, जब लिटन दास ने अक्षर की गेंद को डीप ऑफ साइड में खेला। जैसे ही अर्शदीप ने थ्रो किया, प्वाइंट पर खड़े कोहली ने अपने पास से जा रही गेंद पर नॉनस्ट्राइकर की ओर थ्रो करने का फेक फील्डिंग किया। इसपर उस समय मैदान में मौजूद किसी का ध्यान नहीं गया, मैदानी अंपायरों मरे इरासम और क्रिस ब्राउन ने कोई एक्शन नहीं लिया। बांग्लादेश के दोनों बल्लेबाजों ने भी इस पर ध्यान नहीं दिया।

मैच के बाद पत्रकारों से बात करते हुए नुरुल ने इस घटना का ज़िक्र किया।

नुरुल ने कहा, हम सभी ने देखा कि यह एक गीला मैदान था। अंतत: जब हम इन चीजो के बारे में बात करते हैं, तो एक फेक थ्रो भी किया गया था। यह पांच रन का पेनल्टी हो सकता था। वह हमारे पक्ष में आ सकता था लेकिन दुर्भाग्य से यह भी अमल में नहीं आया।

क्रिकेट का नियम 41.5 अनफेयर प्ले से संबंधित है। यह नियम जानबूझकर बल्लेबाज का ध्यान भटकाना, धोखा या रुकावट जैसी चीजों को प्रतिबंधित करती है। यदि किसी घटना को इस नियम के अनुसार उल्लंघन माना जाता है तो अंपायर उस गेंद को डेड बॉल घोषित कर सकता है और बल्लेबाजी टीम को पांच रन दे सकता है।

रिप्ले में देखा जा सकता है कि कोहली ने धोखा देने की कोशिश की, डीप से अर्शदीप का थ्रो जब उनके दाहिने हाथ की ओर से जा रहा था उसी क्षण उन्होंने सांकेतिक रिले थ्रो किया। समझा जाता है कि अंपायरों को निर्णय रीयल टाइम में लेने की जरूरत है। नियम बल्लेबाजों को धोखा देने के प्रयास को लेकर है, न कि उन्हें सचमुच धोखा दिए जाने को लेकर।

नीदरलैंड ने सुपर 12 में पहली जीत दर्ज की, जिंबाब्वे को पांच विकेट से हराया

एडीलेड। तेज गेंदबाजों के उम्दा प्रदर्शन के बाद फॉर्म में चल रहे सलामी बल्लेबाज मैक्स ओ डाउड के अर्धशतक से नीदरलैंड ने बुधवार को यहां जिंबाब्वे को पांच विकेट से हराकर टी20 विश्व कप के सुपर 12 चरण में पहली जीत दर्ज की।ओ डाउड ने 47 गेंद में 52 रन की पारी खेली जिससे नीदरलैंड ने 118 रन के लक्ष्य को दो ओवर शेष रहते पांच विकेट पर 120 रन बनाकर हासिल कर लिया। नीदरलैंड को इस जीत से दो अंक मिले लेकिन वह पहले ही नॉकआउट की दौड़ से बाहर हो चुकी है।बुधवार की हार के बाद टूर्नामेंट में जिंबाब्वे की उम्मीद भी लगभग खत्म हो गई है।इससे पहले सिकंदर रजा की उम्दा पारी के बावजूद जिंबाब्वे की टीम लचर बल्लेबाजी करते हुए 19.2 ओवर में 117 रन पर ढेर हो गई।स्टार ऑलराउंडर रजा ने 24 गेंद में 40 रन की पारी खेली। उन्होंने अपनी पारी के दौरान तीन चौके और इतने ही छक्के मारे। उनके अलावा सिर्फ सीन विलियम्स (28) ही दोहरे अंक में पहुंच पाए।

नीदरलैंड की ओर से तेज गेंदबाज पॉल वान मीकेरन सबसे सफल गेंदबाज रहे जिन्होंने 29 रन देकर तीन विकेट चटकाए। बास डि लीडे (14 रन पर दो विकेट), लोगान वान बीक (17 रन पर दो विकेट) और ब्रैंडन ग्लोवर (29 रन पर दो विकेट) ने भी दो-दो विकेट हासिल किए।नीदरलैंड ने हालांकि लक्ष्य को आसानी से हासिल करते हुए सुपर 12 चरण में पहली जीत दर्ज की। टीम अपने अंतिम मैच में रविवार को दक्षिण अफ्रीका से भिड़ेगी।जिंबाब्वे की टीम सुपर 12 चरण में पाकिस्तान को हराकर उलटफेर कर चुकी है और रविवार को अपने अंतिम मैच में मेलबर्न क्रिकेट ग्राउंड में भारत से भिड़ेगी।

काजल अग्रवाल-स्टारर 'घोस्टी' के टीजर को एक दिन में मिले 10 लाख व्यूज

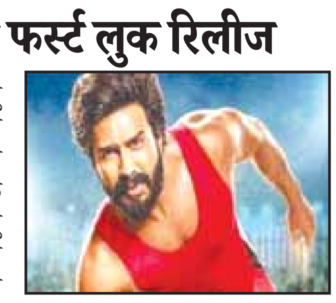
निर्देशक कल्याण की आगामी सुपरनैचुरल कॉमेडी थ्रिलर फिल्म 'घोस्टी' के टीजर को यूट्यूब पर रिलीज होने के एक दिन के भीतर ही 10 लाख से अधिक बार देखा जा चुका है। इसमें अभिनेत्री काजल अग्रवाल मुख्य भूमिका में हैं। सीड पिक्चर्स द्वारा निर्मित यह फिल्म एक कॉमेडी इन्वेस्टिगेशन-थ्रिलर है जो एक मानसिक अस्पताल की बैकग्राउंड पर आधारित है।

काजल अग्रवाल ने फिल्म में डबल एक्शन की भूमिका निभाई है, जिसमें अभिनेता योगी बाबू, के.एस. रविकुमार, रेडिन किंग्सले, थंगदुरई, जगन, उरवासी, सत्यन, आदुकलम नरेन, मनोबाला, मोट्टा राजेंद्रन, माइलसामी, समीनाथन, देवदर्शनी, सुरेश मेनन, सुब्बू पंचू अरुणाचलम, लिविंगस्टन, संथाना भारती और मथन बाबू।

काजल ने फिल्म में दो किरदार निभाए हैं – एक पुलिस वाला और एक अभिनेत्री। अभिनेत्री द्वारा की गई एक गलती के परिणामस्वरूप पुलिस वाला एक आत्मा का कैदी बन जाता है। पुलिस, आत्मा के चंगुल से मुक्त होने के लिए बेताब, द्रष्टा और जादूगरों को नियुक्त करता है लेकिन कुछ भी काम नहीं करता है। वह आत्मा से कैसे मुक्त होती है, यही 'घोस्टी' है। 'घोस्टी' का निर्देशन कल्याण ने किया है, जिसे 'गुलाएभागावली' और 'जैकपॉट' जैसी निर्देशित फिल्मों के लिए जाना जाता है। जैकब रथिनाराज फिल्म के फोटोग्राफी के निर्देशक हैं, जिसका संपादन विजय वेलुकुट्टी ने किया है और संगीत सैम सी.एस का है ।

मट्टी कुश्ती का फर्स्ट लुक रिलीज

दक्षिण भारतीय स्टार विष्णु विशाल की स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म मट्टी कुश्ती' का फर्स्ट लुक रिलीज कर दिया गया है। तेलुगू फिल्मों के सपुरस्टार रवि तेजा और विष्णु विशाल स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म मट्टी कुश्ती का निर्माण कर रहे हैं। इस फिल्म का फर्स्ट लुक रिलीज कर दिया गया है।चेला अय्यावु, आरटी टीमवर्क्स और विष्णु विशाल स्टूडियोज बैनर के तहत फिल्म का निर्देशन कर रहे हैं। ऐश्वर्या लक्ष्मी, विष्णु विशाल के साथ लीड रोल में नजर आएंगी।



रवि तेजा ने मट्टी कुश्ती के फर्स्ट लुक पोस्टर को रिलीज किया। पोस्टर विष्णु विशाल को एक पहलवान के रूप में प्रस्तुत करता है जो रिंग में एक बड़ी लड़ाई के लिए तैयार है।मट्टी कुश्ती में जस्टिन प्रभाकरन का संगीत है, जबकि रिचर्ड एम नाथन फोटोग्राफर हैं और प्रसन्ना जीके एडिटर हैं।

आज का राशिफल

मेष : आज आपका दिन अच्छा रहेगा। घर में नए मेहमान के आने की संभावना है, जिससे परिवार का माहौल खुशनुमा बन जायेगा। प्रेमी के लिए दिन बढ़िया है। आपको कोई बड़ा ऑफर मिलने से धन लाभ हो सकता है। कामकाज में आप बहुत बिजी हो सकते हैं।

वृष : आज आपका दिन श्रेष्ठ रहेगा। घर-परिवार में किसी मांगलिक आयोजन की रूपरेखा बनेगी। विद्यार्थी अपना समय अध्ययन में लगायेंगे, इससे उन्हें सफलता मिलेगी। आप सुबह के समय वर्क आउट शुरू कर सकते हैं, जिससे आप चुस्त-दुरुस्त बने रहेंगे।

मिथुन : आज आपका दिन पहले की अपेक्षा बेहतर रहेगा। आप अपनी ऊर्जा अच्छे कार्यों में लगा सकते हैं। इस राशि के सरकारी कर्मचारियों को लाभ मिलेगा। आपको अपनी मेहनत के हिसाब से फल की प्राप्ति होगी ।

कर्क : आज आपका दिन मिला-जुला रहेगा। कारोबार संबंधी यात्राओं का योग बन रहा है। इससे आपको धन संबंधित फायदा होगा । किसी काम की गति धीमी हो सकती है। इससे आपकी परेशानी थोड़ी बढ़ भी सकती है।

सिंह : आज आपका दिन ठीक-ठाक रहेगा। जीवनसाथी की बेहतर सलाह से आपको पैसे कमाने का नया जरिया प्राप्त हो सकता है। साथ ही उनके साथ बिताएं गए कुछ पल आपके रिश्ते को और भी मजबूत बनायेंगे।

कन्या : आज आपका दिन उत्तम रहेगा। कोई जरुरी घरेलू काम निपटाने में आप सफल रहेंगे। प्रेम-संबंध में आपको कोई सुखद सरप्राइज मिलेगा। दोस्तों के साथ बाहर पर जाने से आपको ख़ुशी मिलेगी।

तुला : आज आपका दिन ठीक-ठाक रहेगा। आपको मित्रों से कुछ बेहतर सलाहमिल सकती है। आपकी सेहत में उतार-चढ़ाव रहेगा, जिससे काम में मन कम ही लग सकता है। आपको किसी भी अनजान व्यक्ति पर भरोसा करने से बचना चाहिए।

वृश्चिक : आज आपका दिन अनुकूल रहेगा। आप व्यापार में योजनाबद्ध तरीके से काम कर सकते हैं। आपका कुछ अच्छा खाने का मन कर सकता है। घर-परिवार का वातावरण शांतिदायक बना रहेगा।

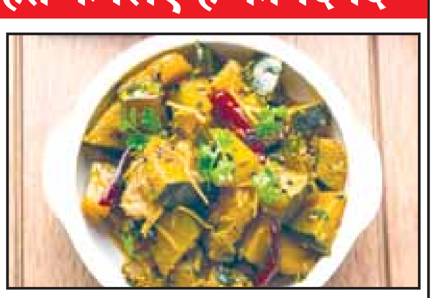
धनु : आज आपका दिन शानदार रहेगा। नौकरीपेशा लोगों के लिए दिन लाभकारी है। उन्हें काम से जुड़ी कोई खुशखबरी मिलेगी। सही योजना के तहत आप अपने करियर में बदलाव लाने में सफल होंगे।

मकर : आज आपके सभी कष्ट दूर होंगे। आपको आर्थिक रूप से अपने सगे संबंधियों की मदद मिल सकती है। करियर में आपको अपने गुरु का सहयोग प्राप्त हो सकता है।

कुंभ : आज आपका दिन उत्तम रहेगा। आपको किसी से कोई उपहार मिलेगा। इससे आपका मन खुश रहेगा। परिवार में हर्षोल्लास का वातावरण रहेगा। दाम्पत्य जीवन में आपसी सामंजस्य बेहतर रहेगा।

मीन : आज आपका दिन बढ़िया रहेगा। आपके अंदर आत्मविश्वास की अधिकता होगी। नौकरी पेशा लोगों को तरक्की के अवसर मिल सकते हैं। परिवार के साथ धार्मिक यात्रा की योजना बना सकते हैं। आपको व्यापार में मुनाफा हो सकता है।

लौकी की सब्जी सेहत के लिए है फायदेमंद



लौकी में भरपूर मात्रा में आयरन और विटामिन-C पाया जाता है, जो शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक है। कई लोग लौकी की सब्जी खाने से कतराते हैं, उनकी शिकायत रहती है कि ये सब्जी टेस्टी नहीं होती। आज आपको लौकी की सब्जी बनाने की रेसिपी बताने जा रहे हैं। आप इसे ट्राई कर सकते हैं, सभी इसे खाना पसंद करेंगे।

सामग्री :

1 किलो लौकी, नींबू का रस कम मात्रा में, 1-2 सूखी लाल मिर्च, बारीक कटी हुई हरी धनिया, 1 चम्मच हल्दी पाउडर, 1 चम्मच धनिया पाउडर, 1 चम्मच मिर्च पाउडर, 1 चम्मच सब्जी मसाला, स्वादानुसार नमक, सरसों का तेल या घी, तड़का लगाने के लिए 1 छोटा चम्मच जीरा।

विधि :

- सबसे पहले लौकी को धोकर इसके छिलके उतारें और छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए।
- अब कड़ाई में घी या तेल गर्म कर के जीरे और सूखी लाल मिर्च से तड़का लगाएं।
- फिर इसमें बताए गए मसालों को डालकर भून लें।
- अब इसमें लौकी डालकर अच्छी तरह चलाएं, जब अच्छे से मिक्स हो जाए, तो कढ़ाई को ढक दें।
- लौकी को पकने के लिए छोड़ दें, बीच-बीच में करछी की मदद से लौकी को चलाते रहें। इसमें स्वादानुसार नमक भी डाल दें।
- जब लौकी पक जाए, तो इसमें कटी हुई धनिया और नींबू का रस डालकर मिला दें।
- अब गैस बंद कर दें, लौकी की सब्जी तैयार है।
- आप इसे पराठे, रोटी या चावल के साथ सर्व कर सकते हैं।

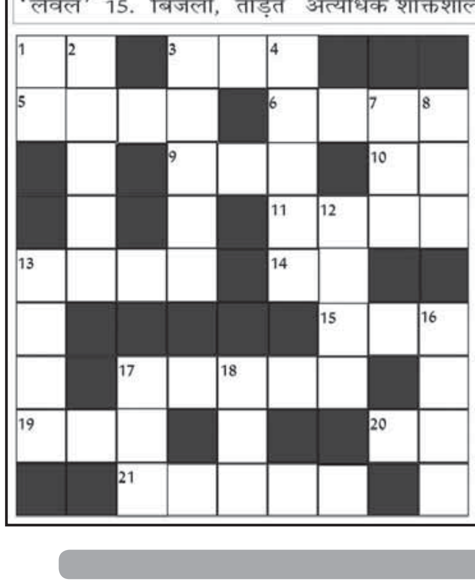
शब्द सामर्थ्य- 240

बाएं से दाएं

1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे

1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 239 का हल

वा	स्ता			सि	स	की		
जि		ल	प	ट		मा	चि	स
ब	द	ला		क			ल	
		ट		नी	ल	क	म	ल
ता	ली		का		की			हू
क		स	रो	का	र			लु
झां		ज	बा	न		म	सी	हा
क	च	ना	र		भा	र्या		न
	र्म			ज	र	दा		

सू-दोकू- 240

		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.239 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