संपादकीय

एनआरसी का प्रश्न

केंद्र सरकार की असम की तर्ज पर अब देशभर में राष्ट्रीय नागरिक रजिस्टर (एनआरसी) लागू करने की घोषणा से कई तरह के सवाल और आशंकाएं पैदा होने लगी हैं। गृहमंत्री अमित शाह ने बुधवार को संसद में इस घोषणा के साथ यह भी कहा कि इसे असम में फिर से दोहराया जाएगा। शाह की घोषणा के तुरंत बाद पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने दो टूक कह दिया कि वे अपने यहां एनआरसी लागू नहीं होने देंगी, जबकि असम में भाजपा सरकार के मंत्री हिमंत बिस्व सरमा ने प्रदेश में अमल में आई एनआरसी को यह कहकर रद्द करने की मांग कर दी है कि इसे देश के साथ ही लागू किया जाना चाहिए। एनआरसी को लेकर असमवासियों के कटु व तकलीफदेह अनुभव रहे हैं। यह प्रक्रिया निर्विवाद भी नहीं रही। इसी कारण शाह की घोषणा के बाद यह आशंका जताई जा रही है कि कहीं अब एनआरसी का मामला देश में नये राजनीतिक विवाद की भूमिका तो नहीं रख देगा। एनआरसी यानी देश के मूल निवासियों के रिकार्ड का रजिस्टर। यह सुप्रीमकोर्ट के फैसले तथा नागरिक संशोधन अधिनियम-2003 के तहत अस्तित्व में आया है। इसके तहत अब भारत में जन्म के आधार पर वही व्यक्ति नागरिक बन सकता है, जिसके माता-पिता, दोनों भारतीय हों। इनमें से कोई भी देश का अवैध नागरिक न हो। असम में इसे लागू करने की वजह वहां का आंदोलन रहा है, जो बांग्लादेशी घुसपैठियों को बाहर करने के लिए किया गया था। बांग्लादेशी घुसपैठ से असम की डेमोग्राफी बदलने लगी थी। असम में लागू एनआरसी के तहत लोगों से 24 मार्च 1971 से पहले जारी ऐसे दस्तावेज मांगे गए, जिनसे यह प्रमाणित हो जाए कि वे अथवा उनके पूर्वज इस तिथि से पहले असम में रहते थे। इस कवायद के बाद असम के 19 लाख लोग एनआरसी की अंतिम सूची से बाहर रह गए। अब वे खुद को भारतीय नागरिक साबित करने के लिए ट्रिब्यूनल के चक्क र काट रहे हैं। सुप्रीमकोर्ट के निर्देश पर शुरू इस प्रक्रिया को पूरा करने में लगभग 6 साल की लंबी अवधि के साथ ही 1,288 करोड़ रुपये खर्च हुए। प्रदेश की 3.3 करोड़ लोगों की नागरिकता की पहचान के लिए लगभग 50 हजार कर्मचारियों को लगाया गया।

इस प्रक्रिया में बड़ी आबादी को अपने ही देश में अपनी नागरिकता साबित करने के लिए बेहद दुखदायी व कटु अनुभवों से गुजरना पड़ा। कई नामी लोग भी एनआरसी से छूट गए। 1971 के बाद बांग्लादेश से आए हिंदू भी एनआरसी से बाहर हो गए। यह भी सच्चाई है कि भारत में बांग्लादेशी घुसपैठियों के साथ ही म्यांमार के रोहिंग्या मुसलमान और अफगानी समेत विभिन्न देशों के लोग अवैध तरीके से रह रहे हैं। बेशक देश को हमेशा के लिए धर्मशाला नहीं बनने दिया जा सकता। इसके बावजूद केंद्र सरकार को यह भी समझना होगा कि असम का एनआरसी निर्विवाद नहीं रहा है। इसमें खामियां भी रही हैं और विवाद भी। असम में यदि दोबारा एनआरसी को अमल में लाया जाना है तो फिर अब तक हुई कवायद का क्या होगा? इस पर लगे समय, श्रम और पैसे का क्या होगा? क्या देशभर के लोगों को भी इसी तरह के कटु अनुभवों से रूबरू होना पड़ेगा? इसलिए केंद्र सरकार को इसे पूरे देश में अमल करने से पहले इसकी व्यवहार्यता पर भी विचार करना चाहिए। जब मात्र 3.3 करोड़ लोगों के लिए एनआरसी लागू करने पर ऐसे कटु अनुभव सामने आ सकते हैं तो पूरे देश के 130 करोड़ लोगों के लिए अमल होने पर यह कहीं त्रासदी न बन जाए।

ट्रेड वॉर के कारण चीन छोड़ भारत में फैक्ट्री लगा रहे ऐपल सप्लायर्स, सैलकॉम्प देगी 10 हजार नौकरी

नई दिल्ली। अमेरिका और चीन के बीच जारी ट्रेड वॉर का फायदा धीरे-धीरे भारत को मिलता दिख रहा है। विश्व की सबसे बड़ी कंपनी ऐपल को कॉम्पोनेंट सप्लाई करने वाली कंपनी सैलकॉम्प ने चेन्नै स्थित नोकिया की बंद पड़ी फैक्ट्री को 30 मिलियन डॉलर (करीब 215 करोड़ रुपये) में खरीदा है। यह कंपनी टैक्स विवाद के बाद 2014 में बंद हो गई थी।

दरअसल अमेरिका और चीन के बीच ट्रेड वॉर के कारण चीन में स्थित अमेरिकी कंपनियों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। इन हालात में ऐपल धीरे-

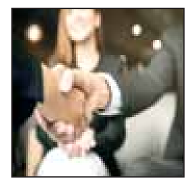
धीरे चीन से बाहर अपने लिए जगह ढूंढ रही है। अमेरिका में सैलकॉम्प के अधिकारियों के हवाले से कहा गया है कि पिछले कुछ सालों में कंपनी ने भारत में अपना बहुत बड़ा बेस तैयार किया है। श्रीपेरंबदुर के स्पेशल इकनॉमिक जोन में सैलकॉम्प की दो यूनिट पहले से काम कर रही है। इन दो यूनिट में करीब 7,000 कर्मचारी काम करते हैं।

जानकारी के मुताबिक, सैलकॉम्प मार्च 2020 तक इस फैक्ट्री में काम शुरू कर देगी। अगले पांच सालों में कंपनी करीब 300 मिलियन डॉलर (2100 करोड़ रुपये) का निवेश करेगी, जिसकी मदद से कंपनी हर साल 2 अरब डॉलर (करीब 14,000 करोड़ रुपये) का निर्यात कर पाने में सक्षम होगी। आने वाले कुछ समय में जब फैक्ट्री का संचालन पूरी तरह शुरू हो जाएगा तो करीब 10,000 लोगों को रोजगार भी मिलेगी। यह प्लांट करीब 11 लाख स्क्वेयर फीट में फैला हुआ है। कंपनी के कुल कॉम्पोनेंट प्रॉडक्शन में करीब 60 फीसदी हिस्सेदारी ऐपल की होगी। इसके अलावा फॉक्सकॉन, शाओमी, वीवो और ओप्पो जैसी कंपनियों के लिए भी यहां कॉम्पोनेंट तैयार होंगे।

ऐपल का बहुत बड़ा कॉन्ट्रैक्ट मैन्युफैक्चरर विस्ट्रॉन, फॉक्सकॉन, फ्लेक्स, सनवोडा इलेक्ट्रॉनिक्स कॉर्पोरेशन, सीसीएल डिजाइन और शेनजेन यूतो पैकेजिंग टेक्नॉलजी ने भी भारत में अपना मैन्युफैक्चरिंग यूनिट बिठाया है और प्रॉडक्शन जारी है।

सीमेंटेशन को 3,400 करोड़ रुपये की परियोजनाओं का ठेका

नई दिल्ली (आरएनएस)। ढांचागत परियोजनाओं पर काम करने वाली कंपनी आईटीडी सीमेंटेशन इंडिया ने सोमवार को कहा कि उसे विभिन्न सरकारी विभागों से 3,400 करोड़ रुपये के आर्डर प्राप्त हुये हैं। बंबई शेयर बाजार को भेजी सूचना में कंपनी ने कहा है कि उसके पास संबंधित विभागों से पांच स्वीकृति पत्र प्राप्त हुये हैं। एक आर्डर बेंगलूरू मेट्रो रेल कार्पोरेशन से बेंगलूरू मेट्रो रेल परियोजना के दूसरे चरण के भूमिगत ढांचे के डिजाइन और निर्माण के लिये प्राप्त हुआ है। कंपनी ने कहा है कि उसे इर्कान इंटरनेशनल से तीन स्वीकृति पत्र प्राप्त हुये हैं। इसमें पश्चिम बंगाल में सीवोक से रांग्पो (सिक्किम) तक एकल ब्राडगेज रेलवे लाइन



परियोजना के लिये टनलिंग के काम के लिये हैं। इसमें छह टन बनाई जायेंगी। आईटीडी सीमेंटेशन ने ग्रेटर मुंबई नगर निगम से एक परियोजना का ठेका प्राप्त किया है। यह ठेका सीवर टनल और संबंधित कार्य के लिये मिला है। आईटीडी सीमेंटेशन इंडिया समुद्री क्षेत्र के ढांचे, त्वरित जन परिवहन प्रणाली, हवाईअड्डे, हाइड्रोइलेक्ट्रिक पावर, सुरंग बनाने, बांध और सिंचाई, राजमार्ग, पुल और ऊपरिगामी पुलों के निर्माण क्षेत्र में कार्यरत है।

पेट्रोल की कीमत 1 साल के ऊंचे स्तर पर, डीजल का भाव स्थिर

नईदिल्ली (आरएनएस)। अंतर्राष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल के दाम में वृद्धि होने से पेट्रोल की कीमत एक साल के सबसे ऊंचे स्तर पर पहुंच गई है। देश की राजधानी दिल्ली में पेट्रोल का भाव 74.66 रुपये हो गया है, दिल्ली में पेट्रोल के दाम का का ऊंचा स्तर 25 नवंबर 2018 को था जब राष्ट्रीय राजधानी में पेट्रोल 74.84 रुपये प्रति लीटर था। तेल विपणन कंपनियों ने सोमवार को फिर पेट्रोल की कीमत दिल्ली, कोलकाता और मुंबई में 12 पैसे जबकि चेन्नई में 13 पैसे प्रति लीटर बढ़ा दी, हालांकि डीजल के दाम में कोई

बदलाव नहीं किया।

पेट्रोल के दाम में लगातार चौथे दिन वृद्धि हुई है। इन चार दिनों में दिल्ली में पेट्रोल 46 पैसे लीटर महंगा हो गया है।

इंडियन ऑयल की वेबसाइट के अनुसार, दिल्ली, कोलकता, मुंबई और चेन्नई में पेट्रोल का दाम बढ़कर क्रमशः 74.66 रुपये, 77.34 रुपये, 80.32 रुपये और 77.62 रुपये प्रति लीटर हो गया है।

जडेजा को पीछे करना लगभग नामुमकिन : कोहली

नईदिल्ली। भारतीय टीम के कप्तान विराट कोहली ने फिटनेस को नए आयाम दिए हैं। वह सिर्फ प्रशंसकों के लिए ही नहीं, बल्कि अपनी टीम के लिए भी पैमाना तय कर रहे हैं। कोहली ने हालांकि सोमवार को कहा है कि उनके लिए कंडीशनिंग सत्र में हरफनमौला खिलाड़ी रवींद्र जडेजा को पीछे करना लगभग नामुमकिन सा होता है। कोहली ने ट्वीटर पर ऋषभ पंत और जडेजा के साथ रनिंग करने का एक वीडियो पोस्ट किया है, जिसमें उन्होंने लिखा, मुझे रुप कंडीशनिंग करना पसंद है। और जब जडडू (जडेजा) रुप में हो तो, उसे पीछे करना लगभग नामुमकिन है। भारत ने रविवार को अपने पहले दिन-रात टेस्ट मैच में बांग्लादेश को पारी और 46 रनों से हरा दिया। इसी के साथ भारत ने दो मैचों की सीरीज 2-0 से अपने नाम कर ली।

शतरंज में आनंद ने किया निराश, कार्लसन ने दबदबा बनाया

कोलकाता। पांच बार के विश्व चैंपियन विश्वनाथन आनंद अंतिम बाजी में मौकों का फायदा उठाने में नाकाम रहने के कारण रविवार को यहां टाटा स्टील रैपिड एवं ब्लिट्ज शतरंज टूर्नामेंट के रैपिड वर्ग में संयुक्त छठे स्थान पर रहे जबकि मैग्नस कार्लसन ने पूरी तरह से दबदबा बनाया। आनंद को तीसरे दिन पहली बाजी में कार्लसन के खिलाफ शिकस्त का सामना करना पड़ा जबकि हमवतन विदित गुजराती के खिलाफ उन्होंने ड्रॉ खेला।

अंतिम रैपिड बाजी में हमवतन पी हरिकृष्णा के

खिलाफ आनंद बेहतर स्थिति में थे लेकिन इसके बाद उन्होंने मौका गंवा दिया और उन्हें ड्रॉ से संतोष करना पड़ा जिससे वह संयुक्त छठे स्थान पर रहे। गत विश्व चैंपियन कार्लसन ने आनंद को हराने के बाद हरिकृष्णा से ड्रॉ खेला लेकिन अंतिम बाजी में डिंग लिरेन को हराने में सफल रहे।

कार्लसन रैपिड वर्ग के खत्म होने के बाद संभावित 18 में से 15 अंक जुटाकर शीर्ष पर चल रहे हैं। अमेरिका के हिकारू नाकामूरा 11 अंक के साथ दूसरे स्थान पर हैं। अमेरिका के वेस्ले सो, हालैंड के अनीष गिरी और आर्मेनिया के लेवोन आरोनियन नौ अंक के साथ संयुक्त तीसरे स्थान पर हैं। आनंद, चीन के डिंग लिरेन और हरिकृष्णा आठ अंक के साथ संयुक्त छठे स्थान पर हैं।

गोदरेज एप्लायंसेज अगले तीन साल में क्षमता विस्तार में 700 करोड़ रुपये निवेश करेगी

नई दिल्ली (आरएनएस)। गोदरेज एप्लायंसेज ने सोमवार को कहा कि अगले दो से तीन साल में वह अपनी सालाना उत्पादन क्षमता बढ़ाने के लिये 700 करोड़ रुपये निवेश करेगी। कंपनी की योजना 2022 तक विभिन्न सामानों और उपकरणों का उत्पादन 19 लाख इकाई बढ़ाकर 65 लाख इकाई सालाना तक पहुंचाने की योजना है। घरेलू उपयोग के सामान बनाने वाली इस कंपनी की योजना अपने उपकरणों में नई तकनीक अपनाने की भी है। इसके साथ ही कंपनी अपने उत्पादन प्रक्रिया को सुगठित भी बनायेगी। गोदरेज एण्ड बायस मैन्युफैक्चरिंग कंपनी की इस इकाई ने कहा, ''वर्ष 2022 तक गोदरेज एप्लायंसेज 700 करोड़ रुपये का निवेश करने की पूरी तैयारी में है। इस नये आंकड़े के साथ क्षमता और प्रौद्योगिकी विस्तार के क्षेत्र में

गोदरेज एप्लायंसेज का कुल निवेश छह साल की अवधि में 1,100 करोड़ रुपये तक पहुंच जायेगा। '' कंपनी ने कहा है कि इस निवेश के साथ उसके शिरवाल और मोहाली संयंत्रों में वाशिंग मशीन विनिर्माण की मौजूदा क्षमता को दुगना किया जा सकेगा।

कमर दर्द से छुटकारा पाने के लिए अपनाएं ये घरेलू उपाय

आजकल ज्यादातर लोगों में कमर दर्द की समस्या बढ़ती जा रही है जिसकी चपेट में बड़ी उम्र के लोग ही नहीं, बल्कि युवा के लोग भी आ रहे हैं। कमर दर्द के होने का मुख्य कारण बदलती जीवनशैली के साथ ऑफिस में घंटों गलत पॉश्चर बैठे रहना है। यह समस्या अब न केवल उम्र से जुड़ी है बल्कि इससे लोगों की रोजमर्रा की जिंदगी भी तकलीफदेह साबित हो रही है।

कमर दर्द से छुटकारा पाने के लिए आप कई तरह के घरेलू उपचार करते है लेकिन इसका प्रभाव मात्र कुछ समय के लिए ही रहता है। आइए आज हम आपको कुछ घरेलू उपायों के बारे में बता रहे है जिसे अपनाने से जल्दी ही छुटकारा पा सकती है।

कमर दर्द से छुटकारा पाने के लिए आप एक कड़ाई में सरसों का तेल डालकर उसमें लहसुन की तीन-चार कलियों के साथ अजवाइन को डालकर गर्म कर लें। ठंडा होने पर इस तेल से कमर की मालिश करें। इस उपाय से आपको जल्द ही राहत मिलेगी।

कढ़ाई में दो-तीन चम्मच नमक डालकर इसे अच्छी तरह से गर्म कर लें। अब इस गर्म नमक को किसी सूती कपड़े में बांधकर पोटली बना लें। और इस पोटली से कमर की सिकाई करें काफी जल्द ही आराम मिलने लगेगा।

ऑफिस में काम करते समय ज्यादा देर तक एक ही पोजीशन में ना। हर चालीस मिनट में अपनी कुर्सी से उठकर थोड़ी देर टहल लें।

कैल्शियम की कम मात्रा से भी हड्डियां कमजोर होने लगती है, जो कमर के दर्द का प्रमुख कारण बनती है इसलिए, कैल्शियमयुक्त चीजों का सेवन करें।

अजवाइन को तवे पर डालकर धीमी आंच पर सेंके और ठंडा होने पर धीरे-धीरे चबाते हुए निगल जाएं। इसके नियमित सेवन से कमर दर्द में लाभ मिलता है।

आज का राशिफल

मेष- आज आप प्रसन्नता अनुभव करेंगे। विलासितापूर्ण माहौल का लुफ्त उठाएंगे। बड़ी मात्रा में पैसा हाथ में आने से आप संतुष्टि महसूस करेंगे।

वृषभ- आज का दिन स्वास्थ्य के लिए खराब है। खान-पान से बचें। ध्यान रहे किसी भी वस्तु की अधिकता हानिकारक होती है।

मिथुन- आज आप एक महत्वपूर्ण परियोजना आरम्भ करने वाले हैं।

कर्क- भाग्य आज महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। जीवन के सभी क्षेत्रों में प्रगति की दिशा में आगे बढ़ेंगे।

सिंह- स्वास्थ्य अच्छा रहने से आप विभिन्न कार्यों में सक्रियतापूर्वक भाग लेंगे। अपने पार्टनर के साथ मिलकर आप अपने संसाधनों को एकजुट करने में सफल रहेंगे।

कन्या- सहकर्मियों के सहयोग से आज आप एक परियोजना को पूरा करने में सफल रहेंगे। आपकी रचनात्मक क्षमता बढ़ेगी।

तुला- आज आपको बहुकोणीय व्यापारिक साझेदारी और संबंधों से लाभ होगा, लेकिन निजी संबंधों के मामले में त्रिकोणीय रिश्ते आपके जीवन में समस्याएं उत्पन्न कर सकते हैं।

वृश्चिक- आपकी राशि पर शनि-गुरु का द्विद्वादश योग मिश्रित फलकारक है। शारीरिक और मानसिक रूप से परेशान होने के बावजूद आप जो भी कार्य साहस के साथ करेंगे, उसमें सफलता मिलेगी।

धनु- सेहत और वित्तीय संसाधनों पर ध्यान देने की जरूरत है। दूसरे लोगों के कार्यों के लिए ज्यादा वक्त और ऊर्जा बर्बाद न करें, क्योंकि ऐसे लोग एक के बाद एक दूसरी फरमाइशें पेश करेंगे।

मकर- आपकी राशि से दशम स्थान तुला राशि पर चन्द्र संचार कर रहा है। आप परिवर्तन के एक महत्वपूर्ण मुहाने पर खड़े हैं।

कुंभ- राशि स्वामी शनि के एकादश भाव में होने से निजी संबंधों पर भावनाएं हावी रहेंगी। अन्तर्मन की पुकार सुनें।

मीन- आज चन्द्रमा तुला राशि पर संचार कर रहा है। जो कि आपकी राशि से अष्टम भाव है। जो उम्मीदें संजो रखी हैं, उनके पूरा न होने पर आप खिन्न रहेंगे।

काजोल की बहन तनीषा फिल्म खबीस के साथ करेंगी कमबैक

टीवी रिएलिटी शो बिग बॉस में हिस्सा ले चुकीं अभिनेत्री तनीषा मुखर्जी बहुत जल्द एक फिल्म के जरिए एक्टिंग में वापसी करने वाली है. रिएलिटी शो का हिस्सा रह चुकीं अभिनेत्री लंबे समय से रुपहले पर्दे से दूर हैं. मगर एक बार फिर उन्होंने फिल्मों की तरफ उनका रुख करना किया है. यह खबर उनके फैंस के लिए एक खुशखबरी से कम नहीं है. अभिनेत्री काजोल की बहन तनीषा मुखर्जी ने अपनी अगली फिल्म के बारे में लोगों के बीच शेयर किया है.

तनीषा ने खुलासा किया कि वह बहुत जल्द फिल्म खबीस के साथ वापसी करने वाली हैं. अपनी फिल्म के बारे में जानकारी देते तनीषा ने इंस्टाग्राम पर लिखा, अपनी अगली फिल्म खबीस का ऐलान करने को लेकर बहुत रोमांचित हूं, जो थ्रिलर की एक नई विधा है.

इस फिल्म को निर्देशक सरीम मोमीन की तरफ से निर्देशित किया जा रहा है. फिल्म में काम करने वाले अन्य कलाकारों की बात करें तो अभिनेता सिद्धांत कपूर भी इस फिल्म में नजर आने वाले हैं.

बिग बॉस में नजर आने के बाद तनीषा फिल्मों और टीवी शोज से दूर ही नजर आईं मगर अब एक के बाद एक अभिनेत्री लागातार फिल्में करने का प्लान बनाया है. फिल्म खबीस के अलावा तनीषा कोड नेम अब्दुल में भी नजर आएंगी जिसकी कहानी रॉ को मिले सीक्रेट मिशन के इर्द-गिर्द घूमती है.

100 करोड़ी फिल्मों का हिस्सा बनकर फूली नहीं समा रहीं भूमि पेडनेकर

ऐक्ट्रेस भूमि पेडनेकर इन दिनों फूली नहीं समा रही हैं। आखिर उनकी हाल ही में रिलीज हुई फिल्म बाला ने 100 करोड़ से ज्यादा की कमाई जो कर ली है। भूमि को इससे ज्यादा इस बात की खुशी है कि इससे पहले भी उनकी एक फिल्म 100 करोड़ से ज्यादा का बिजनस कर चुकी है। बाला को दर्शकों का जो प्यार मिला, उससे भूमि बेहद खुश हैं। उन्होंने कहा, यह काफी महत्वपूर्ण फिल्म है, जिसमें काफी अहम चीजें बताई गई हैं। इन चीजों को सभी को सुनना और उन पर विचार करना चाहिए। मैं बहुत आभारी हूं कि दर्शक इसे इतना प्यार दे रहे हैं। उन्होंने आगे कहा, मेरी एक और फिल्म का 100 करोड़ के क्लब में शामिल होना, मेरे लिए बहुत खुशी की बात है, लेकिन उससे भी अच्छी बात यह है कि सामाजिक मुद्दों से जुड़ी फिल्म जैसे 'टॉयलेट- एक प्रेमकथा' और 'बाला' एक मैसेज के साथ बहुत सारे लोगों तक पहुंची।'

सर्दियों में बनाएं चने का साग, है बेहद टेस्टी और पौष्टिक

सामग्रीः

चने की भाजी - 250 ग्राम, मक्का या बाजरे का आटा - 2 टेबल स्पून, हरी मिर्च - 2-3, अदरक - 1 इंच लम्बा टुकड़ा (पेस्ट), टमाटर -2, तेल या घी - 1 टेबल स्पून, हींग - 1-2 पिंच, जीरा - आधा छोटी चम्मच, लाल मिर्च - 1/4 छोटी चम्मच, नमक - स्वादानुसार

बनाने की रेसिपीः

1.चने का साग बनाने के लिए सबसे पहले साग की डंडियों को हटा कर इसकी मुलायम पत्तियों को तोड़ कर अलग कर लें. अब इन पत्तों को पानी से 2 से 3 बार अच्छे से धो लें. इसके बाद इस साग को किसी जालीदार बर्तन में निकाल लें ताकि पानी अच्छे से निकल जाए. अब साग को चाकू से एकदम बारीक काट लें. हरी मिर्च, अदरक और टमाटर को पानी से अच्छे से धोकर काट लें.

2.अब एक भगोने को मध्यम आंच पर चढ़ा दें और इसमें कटा हुआ सरसों का साग डाल दें.जब ये पककर सॉफ्ट हो जाए तब इसमें 1 कप पानी में अच्छे से घुला हुआ मक्के के आटे का घोल डालें और अच्छे से चलाएं जबतक कि सब्जी का शोरबा गाढ़ा ना हो जाए. लेकिन अगर शोरबा ज्यादा गाढ़ा हो जाता है तो आप इसमें अलग से थोड़ा सा उबला हुआ पानी मिला सकते है. ऊपर से लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें. जब तक इसमें उबाल ना आए इसे चलाते रहें.जब उबाल आ जाए इसके बाद भी सब्जी को कम से कम 5 से लेकर 10 मिनट तक पकाएं.

3.एक कढ़ाई में देसी घी लेकर गर्म करें. इसमें हींग जीरा और लाल मिर्च डालकर तड़का लगाएं. अदरक, हरी मिर्च, और टमाटर डालकर मसाले को तबतक भूनें जबतक टमाटर अच्छे से पक न जाए. चने के साग को इस तड़के वाली कढ़ाई में निकाल लें. सब्जी में ऊपर से गर्म मसाला डाल लें.

4.लीजिए तैयार है आपका स्वादिष्ट और पौष्टिक चने का साग

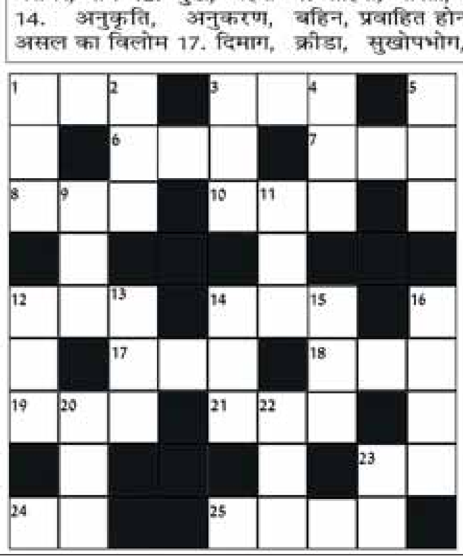
शब्द सामर्थ्य- 55

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 54 का हल

दा	ढ़ी		की		खा	सो	आ	म
वा		त	म	त्रा			जा	
न	जा	क	त		या	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- 55

	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 9वर्गों 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 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.54 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