संपादकीय

लॉकडाउन की गाथाः एकजुटता, संयम और अद्भुत नेतृत्व

राजनाथ सिंह-

'कोविड-19' को और भी अधिक फैलने से रोकने की अप्रत्याशित चुनौती का सामना करते हुए पूरे देश ने अद्भुत एकजुटता एवं संयम का परिचय दिया है। जब पहली बार लॉकडाउन किया गया, तो यह विशेषकर इस विशाल देश में और अधिक असंभव आइडिया प्रतीत हो रहा था। हालांकि, अब तो लॉकडाउन बढ़ाने के बाद भी लोग स्वयं के साथ-साथ अपने साथी नागरिकों को भी वायरस से बचाने के अपने संकल्प में दृढ़प्रतिज्ञ बने हुए हैं। जिस तरह से 1.30 अरब भारतीयों ने इस महामारी के खिलाफ व्यापक एकजुटता दिखाई है वह विश्व इतिहास में अभूतपूर्व है। आने वाली पीढ़ियों को निश्चित तौर पर आश्चर्य होगा कि भारत जैसे अत्यंत विविधताओं वाले देश में यह आखिरकार कैसे संभव हो पाया था। मुझे दृढ़ विश्वास है कि यह सब देश में असाधारण नेतृत्व की बदौलत ही संभव हो पाया है। संक्रमण बेशक फैल रहा है और जीत के लिए अभी लंबी लड़ाई लड़नी होगी। फिर भी, हम विश्वास से लबरेज हैं, क्योंकि दुनिया के अन्य हिस्सों में संक्रमित रोगियों की निरंतर बढ़ती संख्या की तुलना में भारत में इसका प्रकोप काफी सीमित है। हालांकि, यह अत्यंत आश्चर्यजनक है क्योंकि भारत न केवल एक विकासशील देश है, बल्कि यहां सार्वजनिक स्वास्थ्य से जुड़ी बुनियादी ढांचागत सुविधाएं एवं संसाधन बेहद सीमित हैं। यही नहीं, भारत काफी अधिक जनसंख्या घनत्व वाला एक विशाल देश है। यदि वायरस से लोगों की जिंदगी की रक्षा करने का एकमात्र तरीका अपने आसपास के लोगों से सुरक्षित दूरी बनाए रखना ही होता, तो हम यह लड़ाई शुरू होने से पहले ही हार गए होते। जब पूरे देश में साक्षरता के स्तर के साथ-साथ समाचार मीडिया तक पहुंच भी एकसमान नहीं है, तो एक विशाल आबादी के समस्त लोगों को समान संदेश आखिरकार कैसे मिल जाता है क्या सांस्कृतिक बाधाओं के बारे में कुछ भी बताना अभी बाकी है दरअसल, किसी भी सरकार के लिए समूचे विशाल देश में इस तरह के प्रतिबंध को लागू करना असंभव होगा, यदि वह लोगों को आश्वस्त करने में विफल रहेगी। इसके बावजूद, हम सभी ने असंभव को संभव कर दिखाया है। बेशक कई असामान्यताएं थीं, लेकिन वे असामान्यताएं थीं; वे अच्छी तरह से स्वयं ही स्पष्ट थीं। मार्च के महीने में देश की राजधानी में तब्लीगी जमात की घटना और लॉकडाउन की शुरुआत में ही कुछ शहरों से अपने-अपने घरों की ओर प्रवासियों के पलायन की घटना दुर्भाग्यपूर्ण थीं, लेकिन इसके बावजूद ये इन सबसे परहेज करने वाली पूरी आबादी की तुलना में मानव की कमजोरी से जुड़ी केवल कुछ ही छिट-पुट घटनाओं को दर्शाती हैं। पूर्वोत्तर में अरुणाचल प्रदेश से लेकर दूसरे छोर पर स्थित कच्छ तक और कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक भारतीय सर्वहित के लिए एकजुट हो गए हैं। हम देशवासियों द्वारा आत्म-संयम का यह चमत्कारी परिचय देने की व्याख्या कैसे करेंगे दरअसल, भारतीय मानस में ही इस प्रश्न का जवाब छिपा है। इसी तरह हमारी सांस्कृतिक परंपराएं भी इस सवाल के जवाब का हिस्सा हैं। इसके अलावा, कई और बातें भी हो सकती हैं। फिर भी, सभी देशवासियों को एकजुट करने वाला सबसे महत्वपूर्ण कारक (फैक्टर) प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का नेतृत्व रहा है। हमारा देश सौभाग्यशाली है कि हमारे यहां एक ऐसे प्रधानमंत्री हैं जिनके कई गुण इस तरह की अप्रत्याशित परिस्थितियों में एक बार फिर पूरे आपसी संयोजन के साथ कमाल दिखा रहे हैं। प्रधानमंत्री ने पूरे देश में लॉकडाउन को उस समय लागू करने का निर्णय लिया जब संक्रमित रोगियों की संख्या काफी कम थी।

2007-09 की मंदी से भी गंभीर आर्थिक संकट की चपेट में होगी दुनिया

» विश्व बैंक ने जाहिर की आशंका

नईदिल्ली । विश्वबैंक ने कोरोना वायरस महामारी के कारण उत्पन्न आर्थिक संकट के बारे में शुक्रवार को कहा कि आकलनों से इसके 2007-09 की आर्थिक मंदी से गंभीर होने की आशंकाएं प्रतीत हो रही हैं। विश्वबैंक के अध्यक्ष डेविड मालपास ने अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) के साथ सालाना ग्रीष्मकालीन बैठक के दौरान कहा कि कोरोना वायरस के कारण सामने आये आर्थिक संकट को पूरी दुनिया में महसूस किया जा रहा है, लेकिन गरीब देशों तथा वहां के लोगों पर इसका अधिक असर देखने को मिलेगा।

उन्होंने कहा कि अंतरराष्ट्रीय विकास संघ (आईडीए) से सहायता के पात्र देशों में दुनिया की सर्वाधिक गरीब आबादी का दो-तिहाई हिस्सा रहता है। इनके ऊपर इस संकट का सर्वाधिक असर होगा। आईडीए विश्वबैंक का एक हिस्सा है और यह गरीब देशों की मदद करता है।

विश्वबैंक के अध्यक्ष ने कहा, ''कोरोना वायरस महामारी का स्वास्थ्य एवं चिकित्सा पर पड़ने वाले असर के अतिरिक्त हम वृहद वैश्विक आर्थिक मंदी का अनुमान लगा रहे हैं। उत्पादन, निवेश, रोजगार और व्यापार में गिरावट को देखते हुए हमारे आकलन से लगता है कि यह 2007-09 की आर्थिक मंदी से भयानक होगा।'' उन्होंने कहा कि हमने अभी तक 64 विकासशील देशों की मदद की है और हमें अप्रैल के अंत तक 100 देशों की मदद करने का अनुमान है। विश्वबैंक अगले 15 महीने में 160 अरब डॉलर की मदद करने में सक्षम है। इसमें आईडीए सस्ती दरों पर 50 अरब डॉलर की मदद उपलब्ध करायेगा। मालपास ने कहा कि कोविड-19 मदद कार्यक्रम गरीब परिवारों को बचाने, कंपनियों को सुरक्षा प्रदान करने और नौकरियां बचाने के तीन सिद्धांतों पर आधारित है।

दूरसंचार कंपनियों ने प्रीपेड उपभोक्ताओं के लिये वैधता तीन मई तक बढ़ायी

नई दिल्ली । दूरसंचार कंपनियों ने कोरोना वायरस महामारी की रोकथाम के लिये देश भर में लागू लॉकडाउन (बंद) को देखते हुए प्रीपेड उपभोक्ताओं की वैधता तीन मई तक बढ़ा दी है। अब यदि प्रीपेड उपभोक्ता रिचार्ज नहीं कर पाते हों तब भी तीन मई तक उनके कनेक्शन की वैधता बरकरार रहेगी। भारती एयरटेल ने एक बयान में कहा, ''कई उपभोक्ता डिजिटल चैनलों के अतिरिक्त कंपनी के द्वारा एटीएम, डाकघरों, किराना दुकानों तथा दवा दुकानों में की गयी व्यवस्था से रिचार्ज करा चुके हैं। हालांकि अभी भी करीब तीन करोड़ उपभोक्ता लॉकडाउन के कारण रिचार्ज नहीं करा पाये हैं। अब इनकी भी वैधता तीन मई तक बनी रहेगी।'' वोडाफोन आइडिया के विपणन निदेशक अवनीश खोसला ने अलग से एक बयान में बताया, ''लॉकडाउन की बढ़ी अवधि में भी उपभोक्ता जुड़े रहें, यह सुनिश्चित करने के लिये हमने नौ करोड़ उपभोक्ताओं के लिये इनकमिंग सेवा तीन मई तक बढ़ा रहे हैं।''

रिलायंस जिओ ने भी एक बयान में कहा कि उसके उपभोक्ताओं को लॉकडाउन के दौरान इनकमिंग की सुविधा मिलती रहेगी। कंपनी ने कहा, ''अधिकांश रिचार्ज आउटलेट 20 अप्रैल के बाद से खुल जायेंगे। जो उपभोक्ता रिचार्ज नहीं करा पाये हैं, उन्हें लॉकडाउन के समाप्त होने तक इनकमिंग सुविधा मिलती रहेगी।''

वालमार्ट, फ्लिपकार्ट स्वास्थ्यकर्मियों के लिये मास्क, पीपीई, अनुदान पर 46 करोड़ रुपये खर्च करेंगे

नई दिल्ली (आरएनएस)। वालमार्ट इंक, वालमार्ट फाउंडेशन और फ्लिपकार्ट कोरोना वायरस के उपचार में काम करने रहे स्वास्थ्य कर्मियों के लिए निजी सुरक्षा उपकरण (पीपीई), किसानों और छोटे व्यापारियों को अनिवार्य राहत सामग्री और मास्क इत्यादि पर 46 करोड़ रुपये खर्च करेंगे। कोरोना वायरस से निपटने के प्रयासों के तहत तीनों संगठनों ने विभिन्न तरह से राहत पहुंचाने की प्रतिबद्धता जतायी है। वालमार्ट और ई-वाणिज्य कंपनी फ्लिपकार्ट ने एक बयान में कहा कि कोरोना वायरस से निपटने का प्रयास कर रहे स्वास्थ्य कर्मी, सुरक्षा कर्मी और सफाई कर्मी इत्यादि की मदद के लिए कंपनियां 38.3 करोड़ रुपये का दान देंगी। बयान के मुताबिक लोक स्वास्थ्य कर्मियों को पीपीई, एन95 मास्क और चिकित्सा गाउन वितरण करने वाले गैर-सरकारी संगठनों पर उसका विशेष ध्यान है। वालमार्ट और फ्लिपकार्ट तीन लाख एन95 मास्क, 10 लाख मेडिकल गाउन इत्यादि पहले जुटा चुके हैं। कंपनी अपनी वैश्विक आपूर्ति श्रृंखला का इस्तेमाल करके ऐसी और अन्य अनिवार्य वस्तुएं जुटाती रहेगी। इसके अलावा वालमार्ट फाउंडेशन गूंज और सृजन जैसे गैर-सरकारी संगठनों को 7.7 करोड़ रुपये का दान दे रहा है।

चीनी अर्थव्यवस्था की तेजी से बहाली हो रही है

बीजिंग। चीनी अर्थतंत्र का अपेक्षाकृत तेज विकास हो रहा है। पहली तिमाही में चीन की सूचना ट्रांसफर, सॉफ्टवेयर और सूचना तकनीक सेवा उद्योग की वृद्धि दर 13.3 थी, और जीडीपी की वृद्धि में 0.6 प्रतिशत का अनुपात है। इंटरनेट से संबंधित आर्थिक गतिविधियों में ओतप्रोत होने से ई-कॉमर्स और ऑनलाइन पढ़ाई आदि का अपेक्षाकृत तेज विकास हुआ है। यह स्पष्ट है कि चीनी अर्थव्यवस्था बेहतर दिशा की ओर बढ़ रही है और महामारी के झटके से परिवर्तित नहीं किया जाएगा। हालांकि चीनी आर्थिक विकास दर में गिरावट आयी है, फिर भी चीन में पूरी उद्योग सिस्टम को क्षति नहीं पहुंचायी गयी है।

गैस पाइपलाइन की परियोजनाओं पर 20 अप्रैल से काम होगा शुरू

नई दिल्ली । सरकारी कंपनी गेल इंडिया लिमिटेड हाइड्रोकार्बन इन्फ्रास्ट्रक्चर से जुड़ी परियोजनाओं पर 20 अप्रैल से काम शुरू कर रही है। देशभर में प्राकृतिक गैस की पाइप से आपूर्ति सुनिश्चित करने में लगी कंपनी का कहना है कि कोविड-19 महामारी की वजह से हुए लॉकडाउन के बीच जो काम का नुकसान हुआ है, उसकी भरपाई करने के लिए सभी परियोजनाओं में अगले सोमवार से सुरक्षापूर्वक काम शुरू जाएगा, ताकि वे समय से पूरी हो सकें। केंद्र सरकार ने आगामी 20 अप्रैल से अर्थव्यवस्था के कुछ क्षेत्रों में काम करने के लिए लॉकडाउन से ढील दी है। गेल से मिली जानकारी के अनुसार 20 अप्रैल, 2020 से राज्यों के लोकल एडमिनिस्ट्रेशन के साथ मिल कर काम शुरू किया जाएगा। इस दौरान सुरक्षा और बचाव की सभी सावधानियों का पूरा ध्यान रखा जाएगा। वैसे इस समय कंपनी की विभिन्न साइटों पर बने शिविरों में ही इसके अधिकतर श्रमिक हैं, जिनके लिए सभी व्यवस्था की गई है। इसलिए कंपनी को काम शुरू करने में कोई खास दिक्कत नहीं होगी। कंपनी नैशनल गैस ग्रिड और सिटी गैस वितरण नेटवर्क का विस्तार करने के लिए अगले पांच साल में 45,000 करोड़ से अधिक का निवेश करने का संकल्प व्यक्त किया है। इस समय वह 5,700 किलोमीटर से अधिक पाइपलाइन विस्तार की परियोजना पर काम कर रही है। गेल फिलहाल 11,000 किलोमीटर के पाइपलाइन नेटवर्क का संचालन करती है और देश में बिकने वाली संपूर्ण प्राकृतिक गैस में दो-तिहाई का योगदान करती है।

कंपनी इस समय प्रधानमंत्री ऊर्जा गंगा योजना, कोच-कूटानंद-बेंगलुरु-मैंगलोर पाइपलाइन, इंद्रधनुष नॉर्थ इस्ट गैस ग्रिड और अन्य महत्वपूर्ण पाइपलाइन परियोजनाओं पर काम कर रही है, जो नैशनल गैस ग्रिड के तहत आपूर्ति और मांग के महत्वपूर्ण केंद्रों को जोड़ती हैं। कंपनी ने जो 45,000 करोड़ रुपये के निवेश का खाका खींचा है, उसमें से 32,000 करोड़ रुपये पाइपलाइन बिछाने में और अन्य 12,000 करोड़ रुपये सिटी गैस वितरण (सीजीडी) नेटवर्क पर खर्च होंगे।

एयर इंडिया विमान सेवा कंपनी ने चार मई से शुरू की घरेलू उड़ानों की बुकिंग

नईदिल्ली (आरएनएस)। सरकारी विमान सेवा कंपनी एयर इंडिया ने चार मई से घरेलू उड़ानों की और एक जून से अंतरराष्ट्रीय उड़ानों की बुकिंग शुरू कर दी है। कंपनी ने बताया कि दूसरे चरण का लॉकडाउन समाप्त होने के बाद चार मई से वह चुनिंदा मार्गों पर घरेलू उड़ानों का परिचालन करेगी। अंतर्राष्ट्रीय मार्गों पर एक जून से उड़ानें शुरू की जायेंगी। निजी विमान सेवा कंपनियों ने पहले से ही चार मई से बुकिंग शुरू कर दी थी। उल्लेखनीय है कि सरकार ने 25 मार्च से पूरे देश में लॉकडाउन लागू किया था। पहले इसे 14 अप्रैल तक के लिए लागू किया गया था। बाद में दूसरे चरण की घोषणा करते हुये लॉकडाउन तीन मई तक के लिए बढ़ा दिया गया है। एयर इंडिया के एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि आरंभ में मेट्रो शहरों को जोड़ने वाली उड़ानें शुरू की जायेंगी। बाद में स्थिति को देखते हुये उड़ानों की संख्या बढ़ाई जाएगी। उन्होंने बताया कि उड़ानों के लिए नागर विमानन महानिदेशालय (डीजीसीए) तथा स्वास्थ्य मंत्रालय के सभी दिशा-निर्देशों का पालन किया जायेगा। इसमें विमान में स्वच्छता, चेकइन और बोर्डिंग के दौरान यात्रियों के बीच सामाजिक दूरी सुनिश्चित करना और विमान में बीच की सीट खाली छोड़ने संबंधी दिशा-निर्देश भी शामिल हैं।

हम पांच में अपने युवा वर्जन को देख खुश हैं शोमा आनंद

छोटे पर्दे पर धारावाहिक हम पांच की वापसी हो गई है। शो में काम कर चुकीं अभिनेत्री शोमा आनंद लंबे अंतराल के बाद धारावाहिक में अपने युवा वर्जन को देख कर काफी खुश हैं और वह इसका आनंद ले रही हैं। इस बारे में उन्होंन कहा, मुझे काफी अच्छा लग रहा है कि करीब 15 सालों के बाद इस तनावभरे माहौल में लोगों को फिर से हंसाने के लिए हम पांच परिवार पर्दे पर वापस आ गया है। बहुत सारे लोग जो घर पर रह रहे हैं, वे उदास और दुखी रहने लगे हैं, लेकिन अब वे सब कुछ भूलकर कम से कम 30 मिनट तक हम पांच परिवार के साथ मस्ती और हंसी-मजाक कर सकते हैं।

अभिनेत्री का कहना है कि अब वह आराम से बैठकर जी टीवी पर प्रसारित हो रहे शो को अपने परिवार के साथ देखती हैं।

शो में वीना का किरदार निभाने वाली शोमा ने कहा, शो देखने के दौरान कुछ दिन पहले मैं और मेरा परिवार यह गौर कर रहे थे कि शो के आने के वक्त और अब मेरे अंदर कितना बदलाव आया है। मुझे वास्तव में अपने और मेरे सभी सह-कलाकारों के युवा वर्जन को देखने में मजा आ रहा है, क्योंकि जब हम शूटिंग करते थे, तो हम एपिसोड नहीं देख पाते थे। इसलिए शो देखते समय हमें सभी अच्छी-पुरानी यादें याद आ रही हैं।

आज का राशिफल

मेषः- आज आपकी आय अच्छी बने रहने के आसार हैं। घर के बड़े बुजुर्गों के स्वास्थ्य पर ध्यान दें। अध्यात्मिक उन्नति होने का भी योग बन रहा है।

वृषभः- नई सूचनाएं और संदेश आपकी महत्वाकांक्षाओं को नए पर लगा सकते हैं। जरूरी यात्राओं की अधिकता के कारण स्वास्थ कुछ नरम रहेगा।

मिथुनः- आपकी किसी लापरवाही या गलती की वजह से परिवार में अशांति बढ़ सकती है। वित्तीय मामलों में अपको व्यस्तता बनी रहेगी। बैक्टीरिया/संक्रमित रोगों से बचना चाहिए।

कर्कः- दूसरे लोगों के सामने आप अपने आपको बेहतर ढंग से अभिव्यक्त करेंगे। भूमि या भवन के विवाद के कारण मानसिक अशांति होगी।

सिंहः- सामान्य सी बात पर कानूनी विवाद उत्पन्न होगा। कागजी कामकाज और रोजमर्रा के कार्यों को आप बेहतर ढंग से निपटाएंगे।

कन्याः- आप इन दिनों काफी ऊंचे ख्यालों में खोये रहेंगे तथा कुछ कल्पनाएं आपके मन को व्यथित कर सकती है। नई परियोजनाओं की शुरूआत करें और दूसरों का सहयोग लेने में हिचक न दिखाएं।

तुलाः- कार्यक्षेत्र में इस समय आपको कुछ अवरोधों का सामना करना पड़ सकता है। दांपत्य जीवन सामान्यतः- ठीक रहेगा। नवीन रोजगार प्राप्ति में सहायता मिलेगी।

वृश्चिकः- इस समय आपको नए कार्यों की योजना बनानी चाहिए। ग्रह स्थितियां अनुकूल होने के कारण संघर्ष अनुरुप सफलता का प्रतिशत भी अच्छा होगा।

धनुः- महत्वपूर्ण पदों पर बैठे प्रभावशाली लोग आपका पक्ष लेंगे। सामाजिक प्रतिष्ठा बढाने हेतु आप प्रयासरत रहेंगे। मन में शांति होगी।

मकरः- वित्तीय कार्य निपटाने में और नए निवेश में आपको लाभ हो सकता है। आजीविका के क्षेत्र में परिवर्तन भी देखने को मिलेगा। राजकीय कार्यों में लाभ होगा।

कुंभः- समय प्रबंधन से आप कई रुके हुए काम कर सकते हैं। इस पर ध्यान देने की आवश्यकता है। अनिश्चितता के कारण मानसिक तनाव की स्थितियां आएगी।

मीनः- कार्यक्षेत्र में सहयोग और सहभागिता के साथ विरोधों का भी सामना करना पड़ सकता है। व्यवसाय में अत्यंत प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ेगा।

अश्विनी भावे के साथ कुणाल करण कपूर का भावनात्मक बंधन

अभिनेता कुणाल करण कपूर का कहना है कि अभिनेत्री अश्विनी भावे के साथ काम करने का उनका अनुभव भावनात्मक रहा, क्योंकि उन्होंने अपनी दिवंगत मां के साथ जो आखिरी फिल्म देखी थी, वह हीना थी, जिसमें अश्विनी ने भी अभिनय किया था। कुणाल अश्विनी के साथ वेब सीरीज द रायकर केस में काम कर रहे हैं।

इस बारे में कुणाल ने कहा, बहुत कम ही लोगों को ऐसा मौका मिलता है कि वे अपना डिजिटल डेब्यू एक शानदार टीम के साथ करें और मैं उन कुछ भाग्यशाली लोगों में से हूं। अतुल कुलकर्णी और निर्देशक आदित्य सरपोतदार के साथ काम करना न केवल मेरे लिए सम्मान की बात है, बल्कि सीखने का एक बेहतरीन अनुभव भी है।

उन्होंने आगे कहा, अश्विनी भावे के साथ काम करने का मेरा अनुभव बेहद भावुक है। यह एक बहुत ही सुंदर संयोग है कि आखिरी फिल्म जिसे मैंने अपनी मां के साथ देखी थी, वह थी हीना जिसमें अश्विनी भावे थीं। इसलिए, द रायकर केस में उनके बेटे का किरदार निभाना मेरे लिए हमेशा बेहद खास रहेगा।

कुणाल ने आगे कहा, मेरा उनके साथ जो बंधन है वह बहुत शुद्ध है। इस अवसर के लिए मैं हमेशा वूट सेलेक्ट का आभारी रहूंगा। मोहित नाइक रायकर हमेशा मेरे दिल के करीब रहेंगे।

प्रिंस नरूला को पत्नी युविका संग प्रैंक करना पड़ा भारी

भिनेता प्रिंस नरूला ने हाल ही अपनी पत्नी और अभिनेत्री युविका चौधरी के साथ एक प्रैंक किया, लेकिन आखिर में चलकर उनका यह मजाक उन्हीं पर भारी पड़ गया। प्रिंस ने इंस्टाग्राम पर इस वीडियो को साझा किया है, जिसमें वह युविका के साथ प्रैंक करते हुए नजर आ रहे हैं।

वीडियो में युविका पहले तो प्रिंस की बातों को काफी ध्यान से सुनती हुई नजर आ रही हैं, लेकिन जैसे ही उन्हें प्रैंक का पता चलता है, तो वह काफी गुस्से में आ जाती हैं और प्रिंस को पीटने लगती हैं। इस वीडियो के कैप्शन में प्रिंस ने लिखा, प्रैंक वीडियो.. पत्नी के साथ कुछ मस्ती किया। वीडियो के बाद मेरा क्या हाल हुआ देखिए इस वीडियो में।

युविका और प्रिंस की मुलाकात साल 2015 में रिएलिटी शो बिग बॉस 9 पर हुई थी और साल 2018 में इन दोनों ने एक-दूसरे से शादी कर ली।

सेहत से भरपूर है ब्लैक राइस खिचड़ी

खिचड़ी मरीजों का खाना नहीं, बल्कि इसे कोई भी खा सकता है। ये पचने में आसान होता है साथ ही बनाने में भी। तो आज हम यहां कुछ अलग खिचड़ी करेंगे ट्राय।

सामग्री :

2 टेबलस्पून घी, 1 टीस्पून जीरा, 4-5 सूखी लाल मिर्च, 1 टेबलस्पून बारीक कटी अदरक, 1 टेबस्लपून बारीक कटा लहसुन, 1 बारीक कटी हरी मिर्च, 2 करी पत्ता, 1 टीस्पून हींग, 1 बारीक कटा प्याज, 1 कप सब्जियां (गोभी, मटर, गाजर, ब्रॉक्ली), 1 टीस्पून जीरा, 1 टीस्पून धनिया पाउडर, 1 टीस्पून चिली पाउडर, 1.5 टीस्पून नमक, 2 कप ब्लैक राइस (दो घंटे तक भिगोए हुए), 1.5 कप दो घंटे तक भिगी हुई मूंग और अरहर की दाल, 1 नींबू का रस, 2 टेबलस्पून बारीक कटा धनिया

विधि :

प्रेशर कुकर में घी डालें। इसमें जीरा, मिर्च, अदरक, लहसुन, लाल मिर्च, करी पत्ता, हींग और प्याज डालकर भून लें।

इसमें मिक्स्ड सब्जियां डालें। बची सामग्री डालें। चावल और दाल डालें। दो सीटी लगाएं। ऊपर से नींबू का रस और धनिया डालें।

प्लेट में निकालें। पापड़ और अचार के साथ सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 96

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।

1	2	■	3		4	■	■	■
5				■	6		7	8
■		■	9			■	10	
■		■		■	11	12		
13				■	14		■	■
	■	■	■	■	■	15		16
	■	17		18			■	
19			■		■	■	20	
■	■	21					■	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 95 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- 96

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

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 र[illegible] 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.95 का हल

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