संपादकीय

कृषि आय बढ़ाने में विफल मुक्त बाजार

ऐसे समय पर जब आमतौर माना जाता है कि मुक्त बाजार व्यवस्था से कृषि उत्पादों को ज्यादा भाव मिल पाता है, जिससे किसानों की आमदनी बढ़ती है, इस पर यकीन करना कल्पना से परे है। कनाडा में वर्ष 2017 में गेहूं का जो भाव मिला, वह 150 साल पहले 1867 में लगी कीमत से कहीं कम था। यह बात केवल कनाडा पर ही लागू नहीं है बल्कि मीडिया खबरों के मुताबिक अमेरिका में भी किसानों का कहना है कि गेहूं की जो कीमत आज उन्हें मिल रही है, वह उस मूल्य से कहीं कम है जो वर्ष 1865 में खत्म हुए 4 वर्षीय गृहयुद्ध के समय मिला करती थी।

तो क्या इसे बाजार व्यवस्था की कार्यदक्षता कहें? आखिरकार गेहूं एक आम आदमी की रोजमर्रा की खुराक है और पिछले 150 सालों में विश्व की जनसंख्या में जो इजाफा हुआ है, उससे इसकी मांग और उपज में कल्पनातीत वृद्धि हुई है। संयुक्त राष्ट्र खाद्य एवं कृषि संगठन के मुताबिक गेहूं का उत्पादन वर्ष 2020-21 में 78 करोड़ टन होने का अनुमान है, जो पिछले साल से 75 लाख टन ज्यादा होगा। खाद्य एवं कृषि संगठन के अनुसार आज दुनिया जिस किस्म की खाद्य असुरक्षा का सामना कर रही है, उससे गेहूं सहित अन्य अनाजों का उत्पादन अधिक रहने का अनुमान होना सकारात्मक संकेत है।

अब इससे पहले कि आपको हैरानी हो कि जब हमें स्कूल-कॉलेजों में अर्थशास्त्र के पाठ्यक्रम में यह पढ़ाया जाता है कि मुक्त बाजार व्यवस्था उत्पाद का न्यायोचित मूल्य मिलने का अवसर मुहैया करवाती है तो फिर यह कृषि क्षेत्र के लिए क्यों सही नहीं बैठती। इसके लिए अमेरिकी राष्ट्रीय किसान संघ (एनएफयू) की पड़ताल बताती है कि वर्ष 1965 के बाद से मूंगफली की निरंतर गिरती कीमतों ने 4 में से 3 किसानों को इसकी खेती से तौबा करवा डाली है। वह भी तब, जब खपत में वृद्धि लगातार होती रही। आपूर्ति-मांग के स्वर्णिम सिद्धांत को गलत ठहराते हुए मूंगफली का मूल्य वर्ष 1965 में 1 डॉलर प्रति पाउंड था, वह साल 2020 में घटकर 0.25 डॉलर प्रति पांउड रह गया, यह गिरावट 75 फीसदी है। और यदि आप अब भी यह सोच रहे हैं कि ऐसा फालतू उत्पादन की वजह है तो वाशिंगटन पोस्ट अखबार की खबर बताती है कि किस तरह देश का पूरा मूंगफली बाजार केवल 3 कंपनियों के कब्जे में है, असल में खरीद मूल्य वही तय करती हैं। 12000 मूंगफली उत्पादक किसानों द्वारा दायर किए गए मुकदमे के बाद आखिरकार इन कंपनियों ने जानबूझकर कम भाव लगाने का दोषी पाने जाने के बाद 10.3 करोड़ डॉलर इन उत्पादकों को देना माना था।

मूंगफली कोई एक अपवाद नहीं है। मंडी नियंताओं में इस तरह का मैच-फिक्सिंग वाला खेल दशकों से जारी है, फिर चाहे वह अमेरिका हो या यूरोप या फिर भारत। किसान यह जान लें कि मैच पहले से फिक्स किया जा चुका होता है। यह अकारण नहीं है कि मुद्रास्फीति को शामिल कर गणना उपरांत पता चलता है कि कृषि उत्पादों का भाव सालों से कमोबेश या तो एक जगह पर स्थिर है या फिर नीचे की ओर जा रहा है।

गेहूं-भाव के विषय की ओर वापस आते हैं। एक कनाडाई लेखक एवं आलोचक डारिन क्वालमैन ने अपने ब्लॉग में विचारोत्तेजक लेखों की लड़ी में खुलासा किया कि वर्ष 1867 के बाद से कृषि उत्पाद के भाव में गिरावट बेतरह हुई है। मुद्रास्फीति को जोड़ने के बाद गणना करें तो गेहूं की कीमत वर्ष 1867 में लगभग 30 डॉलर प्रति बुशेल (27 किलो) थी। लेकिन उसके बाद गेहूं का औसत भाव लगातार इस कदर गिरा मानो स्की स्लोप पर फिसला हो। वर्ष 1980 के दशक के मध्य में जब दुनियाभर में ध्यान कृषि उत्पादों के निर्यात करने पर ज्यादा होने लगा तो भाव में और गिरावट आई। वर्ष 2017 में गेहूं की कीमत प्रति बुशेल मात्र 5 डॉलर के आसपास लगी थी। हकीकत यह है कि एक कनाडाई किसान के परदादा ने 150 साल पहले गेहूं को जिस मूल्य पर बेचा था, आज उसका भाव 25 डॉलर कम लग रहा है।

- देविंदर शर्मा

रबी फसलों की महज 35 फीसदी कटाई बाकी

नईदिल्ली । देशभर में तमाम रबी फसलों की 65 फीसदी से ज्यादा कटाई पूरी हो चुकी है और खेतों में कटाई के लिए महज 35 फीसदी फसल बची हुई। गेहूं की कटाई जोरों पर चल रही है जबकि सरसों और ज्वार समेत कुछ फसलों की कटाई पूरी हो चुकी है। वहीं, चना और मसूर की कटाई समाप्त होनेवाली है। केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय की ओर से शुक्रवार को मिले आंकड़ों के अनुसार, देशभर में गेहूं की कटाई 43 फीसदी पूरी हो चुकी है। देश के किसानों ने इस साल रिकॉर्ड 315.77 लाख हेक्टेयर में गेहूं की खेती की है जिसमें से 135.85 लाख हेक्टेयर फसल की कटाई पूरी हो

चुकी है।

वहीं, सभी रबी फसलों का कुल रकबा 696.92 लाख हेक्टेयर है जिसमें से 453.37 लाख हेक्टेयर यानी 65.05 फीसदी रकबे की फसल की कटाई पूरी हो चुकी है बात अगर, रबी सीजन की सबसे प्रमुख तिलहन फसल सरसों की करें तो किसानों ने 100 फीसदी सरसों की फसल की कटाई कर ली है और फसल किसानों के घरों तक पहुंच चुकी हैं। सरसों का रकबा इस साल 68.53 लाख हेक्टेयर है। वहीं, चना का रकबा 107.15 लाख हेक्टेयर है जिसमें से 101.18 लाख हेक्टेयर यानी 94.43 फीसदी फसल की कटाई पूरी हो चुकी है।

दलहनों की 93 फीसदी से ज्यादा फसलों की कटाई हो चुकी है जबकि तिलहनों की कटाई करीब 96 फीसदी पूरी हो चुकी है। मोटे अनाजों में ज्वार की कटाई सौ फीसदी पूरी हो चुकी है। कृषि विशेषज्ञ बताते हैं कि कटाई के समय मौसम अनुकूल रहने से रबी फसलों की कटाई तेज हुई है।

सोने-चांदी के रेट में बदलाव, 42545 रुपये पर पहुंचा सोना

नईदिल्ली। सर्राफा बाजारों आज यानी 9 अप्रैल को सोने-चांदी के रेट में बदलाव देखने कोमिल रहा है। सोना गुरुवार के मुकाबले आज भी महंगा हुआ है। शुक्रवार को 24 कैरेट सोना 143 रुपये प्रति 10 ग्राम ऊपर खुला और 35 रुपये की मामूली बढ़त के साथ बंद हुआ। वहीं चांदी के भाव में 289 रुपये प्रति किलो की गिरावट दर्ज हुई।

आज सर्राफा बाजारों में 23 कैरेट सोना 46260 रुपये प्रति 10 ग्राम के भाव से बिका वहीं, 22 कैरेट का भाव 42545 रुपये पर पहुंच गया है। जबकि 18 कैरेट सोने का रेट 34808 रुपये प्रति 10 ग्राम पर है। बता दें इंडिया बुलियन एंड ज्वैलर्स एसोसिएशन द्वारा जारी इस रेट और आपके शहर के भाव में 500 से 1000 रुपये का अंतर आ सकता है।

कमजोर हाजिर मांग के बीच सटोरियों द्वारा अपने सौदों का आकार कम करने से वायदा कारोबार में शुक्रवार को सोना 56 रुपये की हानि के साथ 46,782 रुपये प्रति 10 ग्राम रह गया। वहीं चांदी वायदा कीमत 552 रुपये की हानि के साथ 66,949 रुपये प्रति किग्रा रह गयी। मल्टी कमोडिटी एक्सचेंज में जून के महीने में डिलिवरी वाले सोना वायदा की कीमत 56 रुपये यानी 0.12 प्रतिशत की गिरावट के साथ 46,782 रुपये प्रति 10 ग्राम रह गई।

पेट्रोल-डीजल के दाम रहे स्थिर

नईदिल्ली । डोमेस्टिक मार्केट में ऑयल मार्केटिंग कंपनियों ने आज लगातार 11वें दिन पेट्रोल-डीजल के दाम में कोई बदलाव नहीं किया है।

देश की राजधानी दिल्ली में आज शनिवार को पेट्रोल के दाम 90.56 रुपये प्रति लीटर और डीजल के दाम 80.87 रुपये प्रति लीटर हैं। इसके पहले दिल्ली में पेट्रोल के दाम में 22 पैसे और डीजल के दाममें 23 पैसे की कटौती की गई थी।

मार्च महीने में पेट्रोल और डीजल की कीमतों में तीन बार कटौती हुई थी। 24 मार्च को पेट्रोल की कीमतमें 18 पैसे और डीजल की कीमत में 17 पैसे की कमी की गई थी। 25 मार्च को डीजल 20 पैसे और पेट्रोल 21 पैसे सस्ता हुआ था। वहीं पिछले मंगलवार यानी की 30 मार्च को पेट्रोल 22 पैसे और डीजल 23 पैसे प्रतिलीटर तक सस्ता हुआ था। इस कटौती के बाद पेट्रोल 61 पैसे प्रति लीटर सस्ता हुआ।

फरवरी महीने में लगातार 16 दिन तक तेल की कीमतों में इजाफा किया गया था। इन 16 दिनों में पेट्रोल 4.74 रुपये और डीजल 4.52 रुपये महंगा हो गया था। बता दें कि इस महीने तेल की कीमतों में कोई बदलाव नहीं हुआ है। दिल्ली में आज 10 अप्रैल को पेट्रोल-डीजल के दाम में कोई बदलाव नहीं हुआ है।

टैक्स रिफंड जारी करने में 42 फीसद की वृद्धि, शुद्ध पर्सनल आयकर में मिले 4.71 लाख करोड़ रुपये

नईदिल्ली । वित्त वर्ष 2020-21 में कुल प्रत्यक्ष कर संग्रह 9.45 लाख करोड़ रुपये रहा, जो बजट में संशोधित अनुमान से पांच प्रतिशत अधिक है। केंद्रीय प्रत्यक्ष कर बोर्ड (सीबीडीटी) के अध्यक्ष पी सी मोदी ने कहा कि आयकर विभाग ने वित्त वर्ष 2020-21 में पर्याप्त रिफंड जारी करने के बावजूद संशोधित अनुमानों से अधिक कर संग्रह किया है। रिफंड जारी करने में इससे पिछले साल के मुकाबले 42 प्रतिशत की वृद्धि हुई।

वित्त वर्ष के दौरान शुद्ध कॉरपोरेट कर संग्रह 4.57 लाख करोड़ रुपये था, जबकि शुद्ध व्यक्तिगत आयकर 4.71 लाख करोड़ रुपये रहा। इसके अलावा 16,927 करोड़ रुपये प्रतिभूति लेनदेन कर (एसटीटी) से मिले। इस तरह कर संग्रह संशोधित अनुमानों से पांच प्रतिशत अधिक रहा, लेकिन 2019-20 में तय किए गए लक्ष्य से 10 प्रतिशत कम रहा। मोदी ने कहा कि विभाग ने कागजी कार्रवाई के बोझ को कम करने और बेहतर करदाता सेवाएं मुहैया कराने के लिए कई उपाय किए हैं, जिसका असर पिछले वित्त वर्ष के कर संग्रह में दिखाई दिया।

मोदी ने कहा, हम चाहते हैं कि पूरी प्रणाली अधिक निष्पक्ष और पारदर्शी हो। मूल विषय जिस पर हम काम कर रहे हैं, वह है 'ईमानदार-पारदर्शी कराधान को लागू करनाज जो मुझे कठिन समय के बावजूद भरोसा देता है कि हम वर्तमान लक्ष्यों को भी पूरा कर पाएंगे। उन्होंने आगे कहा कि विवाद से विश्वास योजना के तहत अब तक लगभग 54,000 करोड़ रुपये का समाधान किया गया है। उन्होंने कहा, एक-तिहाई विवादों को इस योजना के तहत सुलझा लिया गया है। मुझे नहीं लगता कि इस तरह की किसी अन्य योजना की कोई जरूरत है। कॉरपोरेट करों को एक बार फिर वैश्विक न्यूनतम कर के दायरे में लाने के बारे में पूछे गए सवाल के जवाब में मोदी ने कहा कि सरकार ने पहले ही कॉरपोरेट करों में कमी की है।

चीन की मदद के सहारे टिका पाकिस्तान, आईएमएफ से कर्ज पड़ रहा कम

नईदिल्ली । पाकिस्तान ने आईएमएफ के ऋण कार्यक्रम के तहत छह महीने में करीब एक दर्जन शर्तों को पूरा किया है, लेकिन नकदी संकट से जूझ रहे इस देश की आर्थिक स्थिरता अभी भी चीन से मिलने वाली 11 अरब अमेरिकी डॉलर की सहायता पर टिकी है। रिपोर्ट के मुताबिक वाशिंगटन स्थित अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (ढ्ढख्त्र) ने छह अरब डॉलर के ऋण कार्यक्रम के लिए अपनी स्टाफ स्तर की रिपोर्ट में कहा कि पाकिस्तान सरकार अक्टूबर से अब तक बिजली की कीमतों में 5.65 रुपये प्रति यूनिट या 36 प्रतिशत बढ़ोतरी करने की तैयार कर रही है। ऋण प्रबंधन योजना के मुताबिक इस बढ़ोतरी से उपभोक्ताओं पर जून 2023 तक 884 अरब रुपये का अतिरिक्त बोझ पड़ेगा। इसके अलावा सरकार जून में आईएमएफ की शर्त के तहत जीडीपी के 1.1 प्रतिशत या 600 अरब रुपये के बराबर नए कर लगाएगी। ये शर्तें उन 11 कार्रवाइयों में शामिल हैं, जिन्हें सरकार को इस साल सितंबर तक पूरा करना है। रिपोर्ट के मुताबिक आईएमएफ की मदद के बाजवूद पाकिस्तान काफी हद तक चीन की मदद पर निर्भर रहेगा।पाकिस्तान को अपनी वित्तीय जरूरतों को पूरा करने के लिए चीन के मिलने वाली 10.8 अरब डॉलर की मदद के साथ ही यूएई से दो अरब डॉलर, विश्व बैंक से 2.8 अरब डॉलर, जी-20 से 1.8 अरब डॉलर, एशियाई विकास बैंक से 1.1 अरब डॉलर और इस्लामिक डेवलपमेंट बैंक से एक अरब डॉलर की मदद की दरकार होगी।

जल्दी उठना और व्यायाम करना, सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है

कई लोग सुबह उठने और व्यायाम करने से ऊब जाते हैं। कई लोगों को सुबह उठना, उठना और जिम जाना दिनचर्या पसंद नहीं है। लेकिन चूंकि कोई विकल्प नहीं है, कई लोग सुबह उठते हैं और जिम जाते हैं। हालांकि, कुछ शोधों से पता चला है कि सुबह व्यायाम अधिक प्रभावी है। रात में सात से आठ घंटे की नींद शरीर को तरोताजा कर देती। इसलिए अगर आप सबसे ज्यादा व्यायाम करना चाहते हैं, तो सुबह उठना शुरू करें।

ये टिप्स निश्चित रूप से उन लोगों की मदद करेंगे जो सुबह बिस्तर पर जाने की आदत में हैं।

* अगर आप जिम जा रहे हैं, तो रात को पूरी तैयारी करें। अपना बैग भरें। इससे सुबह ज्यादा समय नहीं लगेगा और कोई गड़बड़ी नहीं होगी।

* समय पर उठने के लिए, आपको रात को जल्दी सोने जाना चाहिए। अगर सुबह कोई नहीं उठता है, तो फोन में अलार्म सेट करें। हर पांच से दस मिनट में चार से पांच अलार्म सेट करें। क्यों परेशान होते हो, उठना पड़ता है।

* सुबह सबसे पहले पानी पीएं। अधिमानतः गर्म पानी पिएं। अगर आप जिम जाना चाहते हैं तो भी इस नियम में कोई बदलाव न करें। जब आप सुबह उठते हैं, तो खाली पेट एक गिलास गर्म पानी पिएं। यदि आप जिम में जोरदार व्यायाम करना चाहते हैं, तो चलते-फिरते ब्लैक कॉफी पिएं।

* आप फिटनेस के महत्व को जानते हैं। ध्यान रखें कि आप इस लक्ष्य को प्राप्त करना चाहते हैं। याद रखें कि स्व-प्रेरणा सबसे महत्वपूर्ण है। तो दोस्तों, क्यों न सुबह जल्दी उठना शुरू किया जाए?

आज का राशिफल

मेषः धर्म-कर्म में रुचि रहेगी। कोर्ट व कचहरी के काम मनोनुकूल रहेंगे। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। कुबुद्धि हावी रहेगी। चिंता तथा तनाव रहेंगे। मित्रों से संबंध सुधरेंगे। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी।

वृषभः वाहन व मशीनरी के प्रयोग में सावधानी रखें। पुराना रोग परेशानी का कारण रह सकता है। दूसरों के कार्य में दखल न दें। बड़ों की सलाह मानें। लाभ होगा। अपेक्षित कार्यों में विलंब होगा।

मिथुनः प्रेम-प्रसंग में अनुकूलता रहेगी। परिवार के किसी सदस्य के स्वास्थ्य की चिंता रहेगी। बेवजह कहासुनी हो सकती है। कानूनी अड़चन दूर होगी। व्यापार में वृद्धि होगी।

कर्कः किसी अपने के व्यवहार से स्वाभिमान को ठेस पहुंच सकती है। शारीरिक कष्ट संभव है। कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। शत्रु पस्त होंगे। वाणी पर नियंत्रण रखें।

सिंहः घर के सदस्यों के स्वास्थ्य व अध्ययन संबंधी चिंता रहेगी। विद्यार्थी वर्ग सफलता हासिल करेगा। किसी आनंदोत्सव में भाग लेने का मौका मिलेगा।

कन्याः शत्रु हानि पहुंचा सकते हैं। दुःखद समाचार मिल सकता है। व्यर्थ भागदौड़ रहेगी। लाभ के अवसर हाथ से निकलेंगे।

तुलाः शत्रु पस्त होंगे। सुख के साधन जुटेंगे। सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। पराक्रम बढ़ेगा। लंबे समय से रुके कार्य सहज रूप से पूर्ण होंगे। कार्य की प्रशंसा होगी। शेयर मार्केट में सफलता मिलेगी। व्यापार-व्यवसाय में वृद्धि होगी।

वृश्चिकः घर में अतिथियों का आगमन होगा। व्यय होगा। दूर से शुभ समाचार प्राप्त होंगे। जोखिम उठाने का साहस कर पाएंगे। आत्मविश्वास में वृद्धि होगी।

धनुः आंखों का ख्याल रखें। अज्ञात भय सताएगा। वाणी पर नियंत्रण रखें। कानूनी अड़चन आ सकती है। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी।

मकरः स्वास्थ्य का पाया कमजोर रहेगा। किसी अपरिचित पर अतिविश्वास न करें। विवाद से क्लेश होगा। दूसरों के उकसाने में न आएं।

कुंभः शारीरिक कष्ट संभव है तथा तनाव रहेंगे। सुख के साधन प्राप्त होंगे। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। बकाया वसूली के प्रयास सफल रहेंगे।

मीनः चोट व रोग से परेशानी संभव है। आराम तथा मनोरंजन के साधन उपलब्ध होंगे। यश बढ़ेगा। व्यापार वृद्धि होगी। नई योजना बनेगी जिसका तत्काल लाभ नहीं मिलेगा।

मेरी सबसे बड़ी आलोचक मेरी मां हैं : सोनाक्षी

अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा का कहना है कि उनकी मां पूनम सिन्हा उनकी फिल्मों को लेकर बहुत ही ईमानदारी से प्रतिक्रिया देती हैं।

उन्होंने कहा, मेरी सबसे बड़ी आलोचक मेरी मां है और वह हमेशा जबरदस्त रही हैं। उनके इनपुट्स मुझे हमेशा बेहतर बनाने में मदद करते हैं और वे मेरे लिए बहुत मायने रखते हैं। वह जब मेरी तारीफ या आलोचना करती हैं, तो बहुत ईमानदारी से करती हैं।

अपने अभिनय को लेकर सोनाक्षी ने कहा, ज्यादातर समय मैं अपने काम से खुश रहती हूं, लेकिन कभी-कभी मुझे लगता है कि मैं कुछ बेहतर या अलग तरीके से कर सकती थी। मुझे लगता है कि यह मानवीय सोच है। सबसे ज्यादा अहम यह है कि मैं अपने अतीत में किए गए काम से कुछ बेहतर करूं।

फिल्मों के चुनाव को लेकर सोनाक्षी कहती हैं, मैं अपनी सहज बुद्धि पर भरोसा करती हूं। कई बार ऐसा हुआ कि मैं स्क्रिप्ट सुनकर बोर भी हुई। मेरे लिए बस उस कहानी का क्लिक होना जरूरी है। वहीं बॉक्स ऑफिस के आंकड़े मेरे लिए मायने नहीं रखते। बल्कि जब जब मैं सबसे बड़ी ब्लॉकबस्टर का एक हिस्सा था, तब भी मेरे लिए यह मायने नहीं रखता था। मेरी प्राथमिकता मेरे काम का आनंद लेना है। वह काम करना है जो मैं करना चाहती हूं और उससे मेरे परिवार गर्व महसूस करे, बाकी सब बाद की बात है।

दुष्कर्मियों को फांसी दी जानी चाहिए : रवीना

अभिनेत्री रवीना टंडन ने बुधवार को भारत की कानून प्रणाली के बारे में सोशल मीडिया पर एक टिप्पणी पोस्ट की, जिसमें उन्होंने कहा है कि हमारे देश में कानून बहुत कमजोर हैं और ज्यादातर मामलों में अभियुक्त को दोषी नहीं ठहराया जाता। शिकारियों और दुष्कर्मियों को फांसी दी जानी चाहिए। उन्होंने अवैध शिकार के साथ ही दुष्कर्म जैसे अपराधों के बारे में भी चिंता व्यक्त की और इस तरह के दुराचारियों के लिए मृत्युदंड की मांग की।

रवीना ने एक ट्वीट में कहा, इस महामारी के समय में अवैध

शिकार एक गंभीर समस्या बनती जा रही है। हमारे कानून और सजाएं भी कमजोर हैं। हमारी कानूनी व्यवस्था ऐसी है कि ज्यादातर मामलों में अभियुक्त को दोषी नहीं ठहराया जाता है।

इसके साथ ही रवीना ने यह भी कहा कि शिकारियों और दुष्कर्म करने वालों को फांसी की सजा दी जानी चाहिए।

लंच के लिए बनाएं पालक-मिर्चवाली दाल

पालक वाली दाल सबको पसंद होती है लेकिन आज हम इसे थोड़ा ट्विस्ट देकर बनाएंगे। तो आइए जानते हैं इस ट्विस्ट के बारे में।

सामग्री :

हरी मूंग दाल धुली हुई- 1 कप, नमक, स्वादानुसार, तेल- 2 टेबलस्पून, लाल प्याज़ एक इंच के चौकोर टुकड़ों में कटे हुए- 2, लहसुन बारीक़ कतरी हुई- 2 कलियां, स्टार अनाइस- 1, इलायची- 3, टमाटर बारीक़ कटा हुआ- 1 मध्यम आकार का, चिपोट्ले मिर्च (धुएं में सुखाई हुई मिर्च पाउडर) या रेड पेपर फ़्लेक्स- 1 टीस्पून, ताज़े पालक की पत्तियां कटी हुई- 250 ग्राम

विधि :

1. एक सॉसपैन में 3 कप पानी और एक टेबलस्पून नमक डालें और इसमें दाल डालकर पैन को आधा ढंककर दाल को उबाल लें।

2. तेल गर्म करें। प्याज़, लहसुन, स्टार अनाइस, इलायची डालें और प्याज़ के सुनहरे-भूरे होने तक हल्का भूनें।

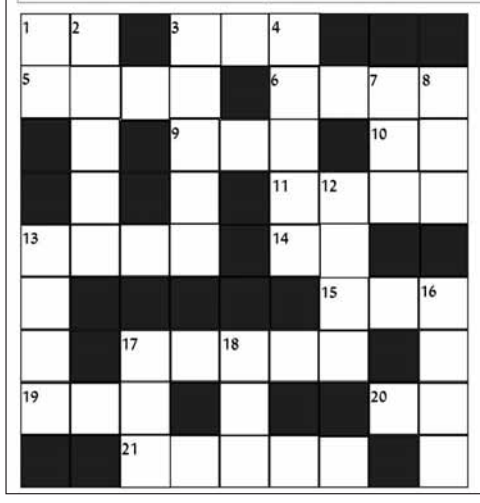
3. टमाटर और चिपोट्ले पाउडर डाल दें।

4. अब इसमें पकी हुई दाल डालें और 3-4 मिनट या तब तक पकाएं, जब तक मसालों की खुशबू दाल में मिल न जाए। अब पालक डालकर चलाएं और 1-2 मिनट पकाएं। चावल या रोटी के साथ गर्म-गर्म परोसें।

शब्द सामर्थ्य- 45

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 44 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- 45

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

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. 44 का हल

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