संपादकीय

इस जय-पराजय के सवाल और सबक

जिस सत्ता की खातिर, कोरोना की अधिक घातक लहर की चेतावनी के बावजूद, देशवासियों की जान जोखिम में पड़ने दी गयी, उसका जनादेश भी आ गया। किसी के हिस्से सत्ता आयी तो किसी के हिस्से निराशा, पर जनता के हिस्से तो इलाज और दवाइयों के अभाव में अपनों की टूटती सांसें ही आयीं। शर्मनाक यह कि सरकारी आंकड़ों से परे मौतों की वास्तविक संख्या का इससे सिर्फ अनुमान ही लगाया जा सकता है कि शवों के अंतिम संस्कार के लिए लाइनें लगी हैं और जगह कम पड़ने लगी है। फिर भी इतराइए कि हम विश्व के सबसे बड़े और जीवंत लोकतंत्र हैं! यह भी कि फिर से विश्व गुरु बनते हुए जल्द ही हम पांच खरब डॉलर वाली अर्थव्यवस्था भी बन जायेंगे! कोरोना काल की बहुप्रचारित सामान्य सावधानियों को भी धता बताते हुए चार राज्यों और एक केंद्रशासित प्रदेश पुडुचेरी में भारी भीड़ के बीच चुनाव प्रचार किया गया, रोड शो निकाले गये। जाहिर है, सत्ता के इस खेल में दांव बहुत ऊंचे थे, तभी तो जान-माल से भी ज्यादा तरजीह उसे दी गयी। कभी अपनी वैधिक साख के लिए जाना गया भारत का चुनाव आयोग न्यायपालिका की फटकार के बाद तब जागा, जब सांप निकल चुका था। फरमाना आया कि विजय जुलूस नहीं निकलेंगे!

आंकड़े गवाह हैं कि चुनाव प्रचार की इसी अवधि में कोरोना की दूसरी लहर न सिर्फ आयी, बल्कि और अधिक मारक होती हुई बेकाबू भी हो गयी। कहां तो हम कोरोना से जंग में विश्व समुदाय का नेतृत्व करने के लिए खुद ही अपनी पीठ थपथपा रहे थे, कहां हम कोरोना के हर रोज आने वाले नये केसों में विश्व रिकॉर्डधारी बन गये। तर्क दिया जा सकता है कि आबादी के अनुपात में देखें तो अन्य देशों की तुलना में हमारे यहां मरीजों और मौतों की संख्या बहुत ज्यादा भी नहीं है, पर उन देशों की तुलना में हमारी चिकित्सा व्यवस्था का ढांचा कहां टिकता है? सवाल बहुत हैं, पर जवाब देने वाला कोई नहीं। दरअसल, आईना दिखाने वाले सवालों का जवाब कोई भी सत्ता-व्यवस्था नहीं देना चाहती। इसलिए सत्ता के खेल यानी चुनावी राजनीति की ओर लौटते हैं। केंद्रशासित प्रदेश पुडुचेरी के अलावा चार राज्यों : असम, केरल, तमिलनाडु और पश्चिम बंगाल में विधानसभा चुनाव हुए। हर चुनाव में सत्तारूढ़ दल सरकार बचाने की जद्दोजहद में रहता है तो विपक्षी दल उसके नीचे से सिंहासन खींचने के। कुछ राज्यों में मुकाबला दो दिग्गजों के बीच होता है तो कहीं दो गठबंधनों के बीच और कहीं तीसरा दावेदार भी जोर आजमाइश करता देखा जा सकता है।

केंद्रशासित प्रदेश पुडुचेरी समेत जिन पांच राज्यों में चुनाव हुए, उनमें से सिर्फ असम में भाजपा सरकार थी, जबकि अकेले पुडुचेरी में कांग्रेस सरकार थी, जो चुनाव से पहले ही जोड़तोड़ में चली गयी। अब दो मई को मतगणना के बाद परिदृश्य यह है कि असम में भाजपा अपनी सरकार बचाने में सफल रही है और तमाम कवायद के बावजूद कांग्रेस उसे कड़ी चुनौती तक पेश नहीं कर पायी। पुडुचेरी में सरकार गिराने के लिए कांग्रेस के अंतर्कलह का फायदा उठाते हुए भाजपा ने जो बिसात बिछायी थी, उसका लाभ उसे चुनाव में भी मिला है। कांग्रेस सत्ता से दूर है तो भाजपा से आशीर्वाद प्राप्त उसके बागी एन. रंगास्वामी की पार्टी सबसे बड़े दल के रूप में उभरी है। तमिलनाडु में लंबे अरसे बाद बिना लोकप्रिय चेहरे के चुनाव हुआ। इसके बावजूद मुख्य मुकाबला दो क्षेत्रीय दलों : सत्तारूढ़ अन्नाद्रमुक और विपक्षी द्रमुक के नेतृत्व वाले गठबंधनों के बीच ही रहा, जिनमें दोनों राष्ट्रीय दलों : भाजपा और कांग्रेस की भूमिका जूनियर पार्टनर की है।

करिश्माई अभिनेत्री और नेत्री जयललिता के निधन के बाद से ही अंतर्कलह का शिकार अन्नाद्रमुक केंद्र सरकार और भाजपा के आशीर्वाद से सरकार का कार्यकाल भले ही पूरा करने में सफल रहा, लेकिन चुनाव वैतरणी पार नहीं कर पाया। उधर करुणानिधि के निधन के बाद डांवाडोल नजर आये द्रमुक, जिसका कांग्रेस से गठबंधन है, की नैया एमके स्टालिन पार लगाने में सफल रहे।

-राजकुमार सिंह

कोरोना से जंग में बड़ी राहत... इमरजेंसी हेल्थ सेवा के लिए आरबीआई ने 50,000 करोड़ रूकी मदद का किया ऐलान

मुंबई । रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया के गवर्नर शशिकान्त दास ने बुधवार को एक प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित किया। आरबीआई गवर्नर ने कहा की सेन्ट्रल बैंक कोविड की परिस्थितियों पर नजर बनाए हुए है। उन्होंने कहा कि दुनिया के मुकाबले भारत में रिकवरी तेज हो रही है, लेकिन पहली लहर के मुकाबले दूसरी लहर ज्यादा खतरनाक है। आरबीआई गर्वनर ने प्रेस कांफ्रेंस में कहा पहली लहर के बाद इकोनॉमि में बेहतर रिकवरी देखी गई थी। उन्होंने उम्मीद जताई की अच्छे मानसून की वजह से गांवों में मांग बढ़ेगी। आरबीआई गवर्नर ने कहा कि कोविड-19 की दूसरी लहर के प्रसार को देखते हुए व्यापक और त्वरित कार्रवाइयों की आवश्यकता है। शक्तिकांत दास ने कहा कि रिजर्व बैंक कोविड-19 से जुड़ी उभरती परिस्थितियों पर अपनी नजर बनाए रखेगा।

आरबीआई गवर्नर शक्तिकांत दास कोविड -19 महामारी की दूसरी लहर को रोकने के लिए कई राज्यों में लॉकडाउन और अन्य कोविड - प्रेरित प्रतिबंध लगाए गए हैं, जिससे अर्थव्यवस्था को चोट पहुंचने की आशंका है। इश दौरान दास ने इमरजेंसी हेल्थ सेवा के लिए 50,000 करोड़ रुपए देने का ऐलान किया। इसके जरिए बैंक वैक्सीन मैन्युफैक्चर्स, वैक्सीन ट्रांसपोर्ट, एक्सपोर्टर्स को आसान किस्तों पर लोन उपलब्ध कराए जाएंगे। इसके अलावा हॉस्पिटल्स, हेल्थ सर्विस प्रोवाइडर्स को भी इसका लाभ मिलेगा। उन्होंने कहा कि प्राइरोरिटी सेक्टर के लिए जल्द लोन और इंसेंटिव दिया जाएगा।

फार्मा इंफ्रास्ट्रक्चर के लिए आरबीआई ने बड़ा ऐलान किया। राज्यों के लिए ओवरड्राफ्ट फैसीलिटी दी जाएगी। ओवरड्राफ्ट में राज्यों को रियायत मिलेगी। आरबीआई गवर्नर ने कहा कि प्रायोरिटी सेक्टर के लिए कोविड लोन बुक बनाए जाएंगे। बैंक इनके लिए कोविड लोन बुक बनाएंगे। रिवर्स रेपो के तहत 40 आधार अंक अधिक अर्जित करेंगे।

आरबीआई ने 10,000 करोड़ रुपए तक के स्मॉल फाइनेंस बैंकों (स्मॉक) के लिए लंबी अवधि के रेपो ऑपरेशन की घोषणा की। इसका उपयोग प्रति उधारकर्ता 10 लाख रुपए तक के लोन के लिए किया जाएगा। इसके साथ ही आरबीआई गवर्नर ने कहा कि मौजूदा स्थिति को देखते हुए केवाईसी नियम में कुछ बदलाव किए गए हैं। वीडियो के जरिए केवाईसी को मंजूरी दी गई है। आरबीआई ने 1 दिसंबर 2021 तक लिमिटेड केवाईसी के उपयोग की अनुमति दी है।

माइक्रोसाफ्ट टीमें जल्द ही छात्रों को मदद करेंगी

नईदिल्ली । माइक्रोसाफ्ट अपने वीडियो मीट और सहयोग मंच टीमों में एक नई सुविधा जोड़ रहा है जो छात्रों को उनके पढ़ने के प्रवाह को बेहतर बनाने में मदद करेगा। जिसे रीडिंग प्रोग्रेस कहा जाता है, यह सुविधा छात्रों को स्वयं पाठ को पढ़ने के लिए रिकॉर्ड करने की परमीशन देगी।

रिपोर्ट के अनुसार यह टूल शिक्षकों को सटीकता दर, गलतफहमी और अधिक का आकलन करने की क्षमता प्रदान करता है। इस सुविधा के साथ, शिक्षक पढ़ने की गति, सटीकता और अभिव्यक्ति को मापने में सक्षम होंगे। माक्रोसॉफ्ट अक्टूबर से 350 से अधिक शिक्षकों के साथ इस सुविधा का परीक्षण कर रहा है, और अब ये यूजर्स के लिए फ्री में आने वाला है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि शिक्षक एक पूर्ण डैशबोर्ड देखेंगे जो प्रति मिनट शब्दों और सटीकता दर को दिखाता है, और उनके पास एक विशिष्ट शब्द के लिए एक छात्र को सुनने की क्षमता होगी। यदि शिक्षक ऑटो डिटेक्शन नहीं चाहते हैं, तो वे बस इसे बंद कर सकते हैं और एक छात्र के पढ़ने का एक वीडियो देख सकते हैं और फिर इसे मैन्युअल रूप से आंक सकते हैं।

चल रहे महामारी के बीच ऑनलाइन काम और सीखने से प्रेरित, माइक्रोसॉफ्ट टीमों के अब वैश्विक स्तर पर 145 मिलियन दैनिक सक्रिय उपयोगकर्ता हैं।

कोविड लड़ाई में भारत की मदद के लिए 10 करोड़ दान देगी वीवो

नईदिल्ली । स्मार्टफोन बनाने वाली कंपनी वीवो ने कोविड की दूसरी लहर के खिलाफ भारत की लड़ाई में अपना समर्थन देते हुए 10 करोड़ रुपये की सहायता की घोषणा की है। इससे पहले हाल ही में वीवो ने देश में ऑक्सीजन की कमी को दूर करने के लिए 2 करोड़ रुपये के दान की घोषणा की थी। वीवोकेयर्स पहल के हिस्से के रूप में वीवो ने कोविड की इस विनाशकारी दूसरी लहर के दौरान जरूरतमंद लोगों की मदद के लिए कई पहल की हैं। कंपनी कोविड राहत उपायों का समर्थन करने के लिए विभिन्न सरकारी अस्पतालों में वितरित किए जाने वाले 6 करोड़ रुपये के ऑक्सीजन कंस्ट्रेटर्स दान करेगी।

वीवो इंडिया में ब्रांड रणनीति मामलों के निदेशक निपुण मारिया ने कहा कि हम मानवता के इतिहास में सबसे खराब संकटों में से एक का सामना कर रहे हैं, और हम सभी के लिए इन अभूतपूर्व समय में एक दूसरे का समर्थन करना महत्वपूर्ण है। वीवो अपने लोगों के लिए प्रतिबद्ध है और ये पहल समुदायों को हमारे समर्थन को बढ़ाने के लिए सिर्फ एक छोटा कदम है।

इससे पहले भी वीवो इंडिया ने देश में ऑक्सीजन की कमी को दूर करने के लिए 2 करोड़ रुपये के दान की घोषणा की थी और तब निपुण मारिया ने कहा था कि हम सभी एक साथ मिलकर काम कर रहे हैं और हमें कोविड को हराने के लिए एक इकाई के रूप में लड़ना चाहिए। वीवो इस परीक्षा की घड़ी में समुदायों को समर्थन देने के लिए प्रतिबद्ध है।

कंपनी ने गुरुग्राम में कोविड से लड़ रहे रोगियों और उनके परिवारों के घर पर 1,00,000 मुफ्त पके भोजन के पैकेट वितरित करने के लिए इस्कॉन के साथ साझेदारी भी की है।

इसके अलावा, विश्व के सबसे बड़े मिड-डे मील कार्यक्रम प्रदाता, अक्षय पात्र फाउंडेशन के साथ मिलकर वीवो दिल्ली के एक सरकारी स्कूल के सभी 500 से अधिक छात्रों के लिए छह महीने के लिए हैप्पीनेस किट प्रदान करने में भी सहयोग करेगी।

एसबीआई केवाईसी ग्राहकों को बैंक अनिमोर पर जाने की आवश्यकता नहीं है

नईदिल्ली। भारत में कोविड-19 महामारी के मद्देनजर, भारतीय स्टेट बैंक ने पिछले सप्ताह कहा था कि ग्राहकों को पता आपका ग्राहक (केवाईसी) विवरण जमा करने के लिए बैंक शाखाओं में जाने की आवश्यकता नहीं है। खाताधारक अपने केवाईसी को अपडेट करने के लिए डाक या पंजीकृत ईमेल के माध्यम से आवश्यक दस्तावेज भेज सकते हैं।भारत के सबसे बड़े बैंक ने कहा, 'कई राज्यों में जगह-जगह तालाबंदी के साथ-साथ कोविड-19 मामलों के पुनरुत्थान के मद्देनजर यह निर्णय लिया गया है कि केवाईसी अपडेशन किया जाएगा।'

ग्राहकों को ईमेल के माध्यम से अपनी बैंक शाखा को पते और पहचान का प्रमाण प्रस्तुत करना होगा। खाताधारक अपने पंजीकृत ईमेल पते का उपयोग करके दस्तावेज़ को शाखा के मेल पते पर भेज सकते हैं। आप अपने केवाईसी दस्तावेजों को शाखा ईमेल पते पर स्कैन और ईमेल कर सकते हैं, यदि आपके खाते में केवाईसी अपडेशन होना है और शाखा ने आपको इसके लिए सूचित कर दिया है। भारतीय स्टेट बैंक ने एक ट्वीट में कहा, कृपया उस ईमेल आईडी से ईमेल भेजने की सूचना दें जिसे आपने अपने बैंक खाते के साथ पंजीकृत किया है। निवास वीजा प्रतियों को विदेशी कार्यालयों, नोटरी, भारतीय दूतावास, संवाददाता बैंकों के अधिकारियों द्वारा सत्यापित किया जाना चाहिए, जिनके हस्ताक्षर एसबीआई की एक अधिकृत शाखा के माध्यम से सत्यापन योग्य हैं, पहले उल्लेख किए गए ऋणदाता।

आम की बहार, जानिए आम खाने के 10 फायदे

इन दिनों आम की बहार है। रसीले पके आम अत्यंत स्वादिष्ट लगते हैं। गर्मियों में इनकी आवक के साथ ही घर-घर में आम के व्यंजन बनने लगते हैं। आम का रस, आम की चटनी, आम के पापड़... और सबसे अच्छा तो इसे यूं ही काट कर खाना माना जाता है। आइए जानते हैं इसके 10 ऐसे फायदे जो आपको अचरज में डाल देंगे।

1. पका आम बहुत ही पौष्टिक होता है। इसमें प्रोटीन, विटामिन व खनिज पदार्थ, कार्बोहाइड्रेट तथा शर्करा विपुल मात्रा में होते हैं।

2. कोलेस्ट्रॉल नियमित रखने के मामले में आम में फाइबर और विटामिन सी होता है जिससे बैड कोलेस्ट्रॉल संतुलन बनाने में मदद मिलती है।

3. अगर रोगों से बचना है तो शरीर में इम्यून सिस्टम का मजबूत होना बहुत जरूरी है और आम रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम करता है।

4. आम का सेवन करने से आप पेट व पाचन संबंधी परेशानियों से बच सकते हैं। इसमें लैक्सेटिव यानी पेट को साफ करने का गुण होता है।

5. यूनानी डॉक्टरों के मतानुसार पका आम आलस्य दूर करता है, मूत्र साफ लाता है, क्षयरोग

(टी.बी.) मिटाता है तथा गुर्दे व मूत्राशय के लिए शक्तिदायक है।

6. आम में विटामिन ए होता है, जो आपकी आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। आम के सेवन से आंखों की रोशनी अच्छी होती है।

7. आम मीठा, चिकना, शौच साफ लानेवाला, तृप्तिदायक, हृदय को बलप्रद, वीर्य की शुद्धि तथा वृद्धि करनेवाला है। यह वायु व पित्त नाशक परंतु कफकारक है तथा कांतिवर्धक, रक्त की शुद्धि करनेवाला एवं भूख बढ़ानेवाला है।

8. अगर आप अपनी त्वचा में निखार लाना चाहते हैं तो आम इसके लिए बहुत उपयोगी है। आम का फेस पैक चेहरे पर चमक लाने के लिए बहुत कारगर है।

9. शुक्रप्रमेह आदि विकारों के कारण जिनको संतानोत्पत्ति न होती हो, उनके लिए पका आम लाभकारक है। कलमी आम की अपेक्षा देशी आम जल्दी पचनेवाला, त्रिदोषशामक व विशेष गुणयुक्त है।

10. यह आमाशय, यकृत, फेफड़ों के रोग तथा अल्सर, रक्ताल्पता आदि में लाभ पहुंचाता है।

आज का राशिफल

मेष : मित्रवत संबंधों का लाभ प्राप्त होगा। रोजगार में समस्याओं से हतोत्साहित न हों। सुन्दर भावनात्मक अभिव्यक्ति संबंधों में मधुरता बढ़ेगी।

वृषभ : कुछ नये उत्साह व कार्य क्षमता की अनुभूति करेंगे। रोजगार की समस्याओं को लेकर मन चिन्तित होगा। निर्णय लेने में मन दुविधाग्रस्त होगा।

मिथुन : बीती हुई बातों को भूलने की चेष्टा करें। परिवार में श्रेष्ठ जनों के स्वास्थ्य का ध्यान रखें। ईरीय कृपा से कठिन-कठिन परिस्थिति से निपटने में सक्षम होंगे।

कर्क : पुरानी घटनाओं के स्मरण से मन को कष्ट संभव। किसी नयी दिशा में सकारात्मक सोच अवश्य रंग लायेगी। ईरीय आस्था से आपकी सारी समस्याएं खुद व खुद सुलझ जाएंगीं।

सिंह : भविष्य के प्रति कुछ नकारात्मक विचार मन को परेशान करेगा। आसीम प्रतिभाओं के बावजूद भी हीन मन प्रतिभाओं के लाभ से वन्चित होगा, अतः इसे सुधारें।

कन्या : परिवार में अपने कर्तव्यों का निर्वहन करने पर केन्द्रित हो। परिजनों का भरपूर सानिध्य प्राप्त होगा। जो बीत गयी उसे भूल वर्तमान में जीने की चेष्टा करें।

तुला : दूसरों की कमियों का आकलन ईर पर छोड़ दें। कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मन दुविधाग्रस्त होगा। नाजुक सम्बन्धों में भावनात्मक ताल-मेल बिठाने का प्रय करें।

वृश्चिक : आवेश में लिया गया निर्णय से पश्चाताप संभव। कल्पनाओं में जीना छोड़ भौतिक जगत के अनुरूप चलने का प्रय करें। पारिवारिक सम्बन्धों में कटुता को दुश्मनी जैसा न बननें दें।

धनु : किसी विपरीत लिंगी सम्बन्ध में आकर्षण बढ़ेगा। किसी पुराने संबंधी से आकस्मिक भेंट संभव। दूसरों की बात इधर से उधर करना आपको शोभा नहीं देता निर्थक दूसरों की आलोचना भी ठीक नहीं है।

मकर : दूसरों की आलोचना का अपने मनोबल पर असर न पड़ने दें। पारिवारिक दायित्वों की पूर्ति में व्यय संभव।

कुंभ : ईरीय आस्था द्वारा उत्साह में वृद्धि होगी। पारिवारिक समस्याओं को हल करने में मन में नए-नए विचार उत्पन्न होंगे। क्षमताओं व गुणवत्ता पर भरोसा रखें।

मीन : कुछ भविष्य संबंधी चिन्ता मन को परेशान करेगी। बुजुर्ग व्यक्ति यों के स्वास्थ्य के प्रति सावधानी अपेक्षित है। आर्थिक अभाव से मन परेशान होगा।

फरहान अख्तर की फिल्म 'तूफान' की रिलीज टली

बॉलीवुड अभिनेता फरहान अख्तर इन दिनों अपनी आगामी रिलीज को तैयार फिल्म 'तूफान' को लेकर चर्चा में बने हुए हैं. ऐसे में अब एक्टर की इस फिल्म को लेकर एक बड़ी खबर सामने आई है. खबर है, कि इस फिल्म की रिलीज को कुछ दिनों के लिए पोस्टपोन कर दिया गया है. फिल्म की टीम ने ये फैसला कोरोना के बढ़ते प्रकोप को देखते हुए लिया है. फिल्म की टीम ने इसके लिए एक अधिकारिक पोस्ट किया है.

इस फिल्म के डायरेक्टर राकेश ओमप्रकाश मेहरा जाने माने फिल्म निर्माताओं में से एक हैं. उन्होंने भी इस फिल्म को लेकर हुए इस फैसले पर अपनी सहमती जताई है. फरहान पिछले साल से ही इस फिल्म की तैयारी कर रहे थे. जहां उन्होंने हाल ही में इस फिल्म की शूटिंग को पूरा किया था. लेकिन अब कोरोना काल में बढ़ते केसेस को देखते हुए फिल्म की टीम ने इस फैसले को सही बताते हुए फिल्म की रिलीज को रोक दिया है.

फिल्म की टीम ने कहा है कि लगातार बिगड़ती स्थिति को देखते हुए हमने अपने सारे इम्प्लोयीस और उनके परिवार की सेहत का ख्याल रखते हुए अपनी तूफान की रिलीज को पोस्टपोन कर दिया है. इस फिल्म को अब हम तब रिलीज करेंगे जब ये कोरोना की स्थिति बिलकुल सही हो जाएंगी. वहीं इस पोस्ट में लोगों से वैक्सीन लगवाने का भी अनुरोध किया गया है. फिल्म की टीम ने कहा है कि सभी भारतवासी जल्द से जल्द अपनी वैक्सीन लगवालें.

भविष्य में खुशहाल भूमिकाएं करना पसंद करूंगी : श्वेता

अभिनेत्री श्वेता त्रिपाठी को खुशहाल भूमिकाएं करना पसंद है। यह एक अहसास है जो उन्होंने आगामी वेब सीरीज 'ये कैसी काली आंखें' की शूटिंग के दौरान हुआ है। श्वेता ने कहा, मुझे ड्रामा पसंद है , जिसे पहले स्थापित किया जाता है। लेकिन मैं भविष्य में और भी खुशहाल भूमिकाएं करना पसंद करूंगी।

उन्होंने कहा कि मुझे ये एहसास तब हुआ जब 'ये काली काली आंखे' के सेट पर मुझे एक कॉलेज सीन में सिर्फ खुश रहना था और प्यार करना था।

श्वेता ने कहा, इसमें मेरा रोल बिल्कुल वैसा ही है जैसी में रीयल लाइफ में हूं और रहना चाहती हूं, एकदम सादा और खुशहाल। अपने सह कलाकार ताहिर राज भसीन के बारे में वह कहती हैं, ताहिर सुपर समर्पित हैं। वह कड़ी मेहनत कर रहे हैं और मैंने जिन बेहतरीन सह अभिनेताओं के साथ काम किया है ताहिर उनमें से एक है।

विटामिन्स से भरपूर लोबिया करी

विटामिन ए, बी1, बी2, बी3, बी5, बी6, के अलावा फोलिए एसिड, आयरन, मैगनीज़, थियामीन, जिंक, कॉपर और कैल्शियम जैसे मिनरल्स से भरपूर लोबिया को आप अलग-अलग तरीकों से खाने में शामिल कर सकते हैं।

सामग्री :

तेल- 1 टेबलस्पून, जीरा- 1.5 टीस्पून, टमाटर-प्याज का पेस्ट- 3/4 कप, लाल मिर्च पाउडर- 1 टीस्पून, हल्दी- 1 टीस्पून, धनिया पाउडर- 1.5 टीस्पून, नमक- स्वादानुसार, लोबिया- 1 कप, पानी- 2 कप

विधि :

लोबिया को अच्छी तरह स धोकर 3-4 घंटे के लिए भिगोने के लिए रख दें। 3-4 घंटे काफी है इसे अच्छी तरह से फूलने के लिए।

अब पैन गरम करें। इसमें तेल डालें। अच्छी तरह गर्म हो जाए तो जीरा डालकर तड़का लगाएं। फिर इसमें टमाटर-प्याज का पेस्ट डालकर अच्छी तरह भूनें। इसके

साथ ही इसमें लाल मिर्च पाउडर, हल्दी, धनिया पाउडर और नमक डालकर मिक्स करें। मसाला अच्छी तरह भून गया है इसका पता लग जाएगा तब मसाले के किनारे आपको तेल नजर आने लगे।

अब इसमें लोबिया डालें साथ ही 2 कप पानी भी।

ढक्कन से ढक दें और धीमी आंच पर 10-15 मिनट पका लें। बींस पका है या नहीं ये आप बीच-बीच में चेक भी कर सकती हैं।

तैयार होने के बाद ऊपर से हरी कटी धनिया डालें और गरम मसाला।

गरमा-गरम चावल या रोटी के साथ सर्व करें।

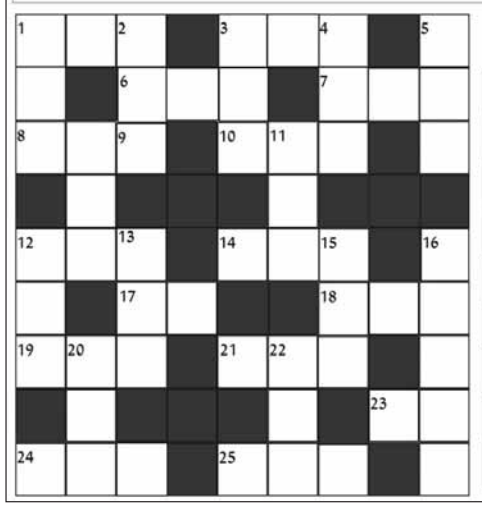
शब्द सामर्थ्य- 70

बाएं से दाएं

1. जीत, फतेह 3. राशन सामान बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. मुर्गी की जाति की एक पक्षी, आधा... आधा बटेर 7. कमल, पंकज, भारत के एक दिवंगत प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14. तबाही, बर्बादी 17. कत्ल, वध 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. करार, चैन, आराम 21. दृष्टि, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. लाडला, प्यारा 25. सीताजी, जनकनंदनी।

ऊपर से नीचे

1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, निराश्रित 3. साल, वर्ष 4. दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, भगवान 9. मनुष्य, इंसान, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता करना, बात तय करना 12. कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. अधीनता, मातहती, अधिकार 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 22. धरती, भूतल, धरातल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 69 का हल

अं	त		म	री	ज			
ग	ह	न	ता		ब	र	ब	स
	की		धि	क्का	र		र	मा
	का		का		द	वा	खा	ना
प	त	वा	र		स्त	र		
ह						दा	मि	नी
ना		ए	ह	ति	या	त		लां
वा	च	क		हा			खू	ब
		ता	ब	ड़	तो	ड़		र

सू-दोकू- 70

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

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. 69 का हल

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