दैनिक
न्याय साक्षी

संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना- राशिफल

रायगढ़, सोमवार 04 अक्टूबर 2021

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

'कल्पनाशील' जम्मू एवं कश्मीर

लगभग 70 वर्षों से, जम्मू एवं कश्मीर एक संवैधानिक विसंगति की छाया में जी रहा था। यह विसंगति वास्तव में इतिहास के साथ साथ सभी मनुष्यों के समान अधिकारों के सिद्धांत के साथ भी एक दुर्घटना जैसी थी। शायद यह ईश्वर की इच्छा थी कि श्री नरेन्द्र मोदी भारत के प्रधानमंत्री बनें और जम्मू एवं कश्मीर के लोगों को अनुच्छेद 370 और 35-ए के बंधनों से मुक्त करायें। विभिन्न किस्म के बदलावों और नई प्रशासनिक एवं संवैधानिक व्यवस्थाओं के अस्तित्व में आने के बाद, जम्मू एवं कश्मीर ने न सिर्फ विकास की एक तेज गति वाली यात्रा शुरू की है, बल्कि उन मानसिक बाधाओं से भी मुक्ति प्राप्त की है जिसने यहां लोगों को शेष भारत के लोगों की तुलना में अलग महसूस कराया और इसी तरह, शेष भारत को भी जम्मू एवं कश्मीर के साथ एक अलग तरह से बर्ताव करने के लिए तैयार किया। सभी स्तरों पर संपूर्ण एकीकरण के साथ, जम्मू एवं कश्मीर के लोग आज श्री मोदी के न्यू इंडिया का एक अनिवार्य घटक बनने के अपने सपने को साकार करने की संभावना और इससे होने वाले लाभों को लेकर उत्साहित हैं। इस कल्पनाशील जम्मू एवं कश्मीर ने न सिर्फ अतीत की एक अप्रिय विरासत को प्रभावी तरीके से पीछे छोड़ा है, बल्कि शेष भारत के साथ एक जैसी आकांक्षाओं को पोषित करना भी सीख लिया है। आज जम्मू एवं कश्मीर ने विकास की एक नई यात्रा शुरू कर दी है। 170 केंद्रीय कानून, जो पहले लागू नहीं थे, अब लागू कर दिए गए हैं। इसी तरह, सभी केंद्रीय कानून केंद्र-शासित प्रदेश जम्मू एवं कश्मीर में लागू होते हैं। बाल विवाह अधिनियम, शिक्षा का अधिकार, सूचना का अधिकार (आरटीआई) और भूमि सुधार जैसे कई कानून भी अब प्रभावी हैं। दशकों से यहां रह रहे वाल्मीकि, दलित और गोरखा समुदायों को भी अब अन्य निवासियों के समान अधिकार प्राप्त हैं। अब स्थानीय निवासियों और अन्य राज्यों के निवासियों को समान अधिकार प्राप्त हैं। राज्य के 334 कानूनों में से, 164 कानूनों को निरस्त कर दिया गया है और 167 कानूनों को भारतीय संविधान के अनुरूप बनाया गया है। अंतरराष्ट्रीय सीमा से सटे इलाकों में रहने वाले लोगों के लिए नौकरियों और शिक्षण संस्थानों में तीन प्रतिशत आरक्षण का प्रावधान किया गया है। 15वें वित्त आयोग की सिफारिशों के अनुसार, वित्तीय वर्ष 2020-21 के दौरान केंद्र-शासित प्रदेश जम्मू एवं कश्मीर और केंद्र-शासित प्रदेश लद्दाख को क्रमशः 30,757 करोड़ रुपये और 5,959 करोड़ रुपये का अनुदान मंजूर किया गया है।पिछले वर्ष पहली बार ग्राम पंचायतों और जिला पंचायतों के चुनाव सफलतापूर्वक संपन्न हुए हैं। कई सालों के बाद 2018 में पंचायत चुनाव हुए थे और उनमें 74.1 प्रतिशत मतदान हुआ था। 2019 में ब्लॉक डेवलपमेंट काउंसिल के चुनाव पहली बार हुए और उनमें 98.3 प्रतिशत मतदान हुआ। हाल ही में संपन्न जिला स्तरीय चुनावों में भी लोगों की रिकॉर्ड भागीदारी रही। आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना के तहत जम्मू एवं कश्मीर में 51.7 लाख लाभार्थियों की पहचान की गई है। इस योजना के तहत, जम्मू एवं कश्मीर के विभिन्न अस्पतालों में 2.24 लाख उपचारों को अधिकृत किया गया है और इसके लिए 223 करोड़ रुपये की राशि मंजूर की गई है। पीएम किसान योजना के तहत अब तक 12.03 लाख लाभार्थियों को शामिल किया जा चुका है। अधिवास कानून को लागू किया गया है और 1990 में कश्मीर घाटी से निकाले गए कश्मीरी पंडितों के पुनर्वास के लिए मार्ग प्रशस्त किया गया है, जिसके लिए 6000 नौकरियों और 6000 पारगमन आवास के प्रावधान की दिशा में काम चल रहा है। सेब की खेती के लिए एक बाजार हस्तक्षेप योजना लागू की गई है। इस योजना के तहत केंद्रीय खरीद एजेंसी द्वारा डीबीटी भुगतान और परिवहन की व्यवस्था ने सेब की कीमतों में स्थिरता ला दी है।कश्मीरी केसर को जी. आई. टैग मिल गया है। अब कश्मीरी केसर पूर्वोत्तर राज्यों तक भी पहुंच रहा है। पुलवामा के उखु गांव को 'पेंसिल वाला गांव' का उपनाम मिलने वाला है। *-डॉ. जितेंद्र सिंह*

मौद्रिक नीति और कंपनियों के तिमाही नतीजों से तय होगी शेयर बाजार की चाल

मुंबई। मझौली और छोटी कंपनियों में हुयी लिवाली के बावजूद दिग्गज कंपनियों में मुनाफावसूली के कारण शेयर बाजार में जारी तेजी पर बीते सप्ताह ब्रेक लग गया और इस दौरान तीव्र गिरावट दर्ज की गयी। अगले सप्ताह भी बाजार पर बिकवाली का दबाव दिख सकता और इसकी चाल रिजर्व बैंक की आठ अक्टूबर को जारी होने वाली मौद्रिक नीति और कंपनियों के तिमाही परिणाम के साये में तय होगी।

बीएसई का 30 शेयरों वाला संवेदी सूचकांक सेंसेक्स इस अवधि में 1282.89 अंक टूटकर अब तक के रिकार्ड स्तर नन्न सिर्फ 60 हजार अंक के स्तर से बल्कि 59 हजार अंक से भी नीचे उतरकर 58765.58 अंक पर आ गया। इस दौरान नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) का निफ्टी भी बिकवाली के कारण 321.15 अंक टूटकर 17532.05 अंक पर आ गया। निफ्टी भी 18 हजारी होने को बेताव था लेकिन बिकवाली के कारण यह संभव नहीं हो सका।

समीक्षाधीन अवधि में जहां दिग्गज कंपनियों में मुनाफावूसली देखी गयी वहीं मझौली और छोटी कंपनियों में लिवाली बनी रही जिसने अधिक गिरावट होने से बाजार को बचाया। इस अवधि में

बीएसई का मिडकैप 49.36 अंक बढ़कर 25244.20 अंक पर और स्मॉलकैप 192.28 अंक बढ़कर 28215.62 अंक पर रहा।

रिजर्व बैंक की मौद्रिक नीति समिति की इस सप्ताह होने वाली है और शुक्रवार आठ अक्टूबर को नयी मौद्रिक नीति जारी की जायेगी। जिस तरह से पेट्रोल और डीजल की कीमतों में बढोतरी हुयी है उसके मद्देनजर यह उम्मीद की जा रही है कि रिजर्व बैंक महंगाई को काबू में करने के लिए नीतिगत दरों को यथावत बनाये रख सकता है। विश्लेषकों विशेषकर अर्थशास्त्रियों ने भी ब्याज दरों में कमी किये जाने की उम्मीद नहीं जतायी है और उनका कहना है कि वर्तमान स्थिति में केन्द्रीय बैंक नीतिगत दरों को यथावत बनाये रखे यही बेहतर है क्योंकि नीतिगत दरें अभी रिकार्ड निचले स्तर पर है और इसमें कमी किये जाने की गुंजाईश नहीं के बराबर है। हालांकि अर्थव्यवस्था में आ रही तेजी से रिजर्व बैंक को कुछ राहत मिली है और इसका भी असर मौद्रिक नीति पर दिख सकता है।

विश्लेषकों का कहना कि रिजर्व बैंक की नीति के साथ ही कंपनियों के तिमाही परिणाम का असर भी दिख सकता है। देश की दिग्गज आईटी कंपनी टीसीएस का परिणाम बाजार बंद होने के बाद आठ अक्टूबर को आयेगा। इससे पहले चार अक्टूबर से ही कंपनियों के परिणाम आने शुरू हो रहे हैं।

विश्लेषकों का कहना है कि वर्तमान में बाजार की जो स्थिति है उसके मद्देनजर अगले सप्ताह भी बाजार पर दबाव दिख सकता है और तीव्र गिरावट भी देखी जा सकती है क्योंकि बीते सप्ताह पांच में से चार दिन बाजार पर बिकवाली का दबाव दिखा है। अगले सप्ताह भी दिग्गज कंपनियों में मुनाफावसूली दिख सकती है इसके मद्देनजर छोटे और रिटेल निवेशकों को सतर्क रहकर निवेश करने की सलाह दी गयी है।

सोमवार को विदेशी बाजारों के मिलेजुले रुख के बीच स्थानीय स्तर पर आईटी, टेक, हेल्थकेयर और एफएमसीजी समूह में हुई मुनाफावसूली के दबाव में 60412 अंक के नये शिखर पर पहुंचा सेंसेक्स फिसल गया और निफ्टी भी सपाट रहा।

सेंसेक्स 29.41 अंक की मामूली बढ़त लेकर 60,077.88 अंक और निफ्टी 1.90 अंक बढ़कर 17855.10 अंक पर लगभग सपाट बंद हुआ।

विदेशी मुद्रा भंडार 99.7 करोड़ घटकर 638.64 अरब डॉलर

मुंबई। देश का विदेशी मुद्रा भंडार 24 सितंबर को समाप्त सप्ताह में 99.7 करोड़ डॉलर कम होकर लगातार तीसरे सप्ताह गिरते हुए 638.64 करोड़ डॉलर पर आ गया जबकि इसके पिछले सप्ताह यह 1.47 अरब डॉलर घटकर 639.6 अरब डॉलर रहा था।

रिजर्व बैंक की ओर से जारी साप्ताहिक आंकड़ों के अनुसार, 24 सितंबर को समाप्त सप्ताह में विदेशी मुद्रा भंडार का सबसे बड़ा घटक विदेशी मुद्रा परिसंपत्ति 1.25 अरब डॉलर कम होकर 576.73 अरब डॉलर रहा। इस दौरान स्वर्ण भंडार 32.7 करोड़ डॉलर बढ़कर 37.43 अरब डॉलर पर रहा।

वहीं, आलोच्य सप्ताह विशेष आहरण अधिकार (एसडीआर) 5.5 करोड़ डॉलर घटकर 19.38 अरब डॉलर पर रहा। अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) के पास आरक्षित निधि 1.3 करोड़ डॉलर कम होकर 5.1 अरब डॉलर रह गया।

मूंगफली, सोयाबीन रिफाइंड में गिरावट

इंदौर। सप्ताहांत खाद्य तेलों में खरीदी कमी से भाव गिरावट लिए रहे। कारोबार में मूंगफली तेल तथा सोयाबीन रिफाइंड घटकर बिका। तिलहनों में लिवाली बताई गई इससे सरसों महंगी बिकी। कारोबार की शुरूआत में मूंगफली तेल 1530 से 1550 रुपये प्रति किलोग्राम खुला जो शनिवार को 1520 से 1540 रुपये होकर थमा। सोयाबीन रिफाइंड 1335 से 1340 रुपये पर खुलकर अंतिम दिन 1330 से 1335 रुपये प्रति 10 किलोग्राम बिका। पाम तेल 1290 से 1295 रुपये खुलकर 1295 से 1300 रुपये होकर बंद हुआ। तिलहन जिन्सों में घटबढ़ हुई। सप्ताहांत सरसों ऊंची बिकी। कपास्या खली में भाव मजबूती लिए बताए गए।

यूपीआई से सितंबर में हुआ 6.54 लाख करोड़ का ट्रांजेक्शन

नई दिल्ली। भारतीय राष्ट्रीय भुगतान निगम (एनपीसीआई) के भुगतान प्लेटफॉर्म यूनीफाइड पेमेंट्स इंटरफेस (यूपीआई) के माध्यम से सितंबर में 3.65 अरब ट्रांजेक्शन के जरिये 6.5 लाख करोड़ रुपये के लेनदेन हुए हैं। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने ट्वीट कर बताया, एनपीसीआई) के भुगतान प्लेटफॉर्म यूपीआई के माध्यम से सितंबर में 3.65 अरब ट्रांजेक्शन के जरिये 6.5 लाख करोड़ रुपये के लेनदेन हुए हैं।

यह संख्या और मूल्य दोनों के संदर्भ में यपीआई का अबतक का उच्चतम स्तर है। यह लगातार तीसरा महीना है जब यूपीआई पर तीन अरब से अधिक लेनदेन हुए हैं। यह कोरोना महामारी के दौरान देश में डिजिटल भुगतान को व्यापक रूप से अपनाए जाने का संकेत है।

उल्लेखनीय है कि महीने-दर-महीने के आधार पर यूपीआई के लेन-देन की संख्या में तीन प्रतिशत और लेनदेन के वैल्यू में 2.35 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। हालांकि, सालाना आधार पर लेनदेन की संख्या और वैल्यू दोनों दोगुने हो गए हैं। यूपीआई के जरिये इस वर्ष अगस्त में 6.39 लाख करोड़ रुपये के 3.55 अरब लेनदेन हुए हैं।

चोटी का स्थान पाने के लिए भिड़ेंगे चेन्नई और दिल्ली

दुबई। आईपीएल तालिका में पहले स्थान पर चल रही चेन्नई सुपरकिंग्स और दूसरे स्थान पर मौजूद दिल्ली कैपिटल्स के बीच सोमवार को यहां होने वाले मुकाबले में दोनों टीमों की नजरें शीर्ष स्थान पर पहुंचने पर लगी होंगी।

चेन्नई और दिल्ली दोनों के बीच यह मुकाबला इस आईपीएल का 50वां मैच होगा और इसके साथ ही टूर्नामेंट में मैचों का अर्धशतक भी पूरा हो जाएगा। दोनों टीमों के 12 मैचों में नौ जीत और तीन हार के बाद 18 -18 अंक हैं लेकिन चेन्नई बेहतर रन औसत के आधार पर पहले और दिल्ली दूसरे स्थान पर है। चेन्नई का नेट रन रेट +0.829 है जबकि दिल्ली का नेट रन रेट +0.551 है।

शनिवार को दिल्ली ने अपने मुकाबले में मुंबई इंडियंस को चार विकेट से पराजित किया था जबकि चेन्नई को बड़े स्कोर वाले मैच में राजस्थान रॉयल्स से सात विकेट से हार का सामना करना पड़ा था। दोनों टीमों के बीच पहले चरण में मुंबई के वानखेड़े स्टेडियम में मुकाबला हुआ था जिसमें दिल्ली ने सात विकेट से जीत हासिल की थी। चेन्नई ने 20 ओवर में सात विकेट पर 188 रन बनाये थे जबकि दिल्ली ने सलामी बल्लेबाज शिखर धवन के 85 रन की बदौलत 18.4 ओवर में तीन विकेट पर 190 रन बनाकर एकतरफा जीत हासिल की थी।

भारतीय महिला स्कीट टीम ने जीता स्वर्ण

लोमा । गनेमत सेखों, रायजा ढिल्लों और अरीबा खान की मौजूदगी वाली भारतीय जूनियर महिला स्कीट टीम ने शानदार प्रदर्शन की बदौलत पेरू के लीमा में अंतरराष्ट्रीय निशानेबाजी खेल महासंघ (आईएसएसएफ) जूनियर विश्व चैंपियनशिप के तीसरे दिन शुक्रवार को देश के लिए स्वर्ण पदक जीता।

भारतीय टीम ने स्वर्ण पदक मैच में इटली की टीम को 6-0 से हराया। गनेमत का प्रतियोगिता में यह दूसरा पदक है। उन्होंने इससे पहले गुरुवार को विश्व चैंपियनशिप स्तर पर व्यक्तिगत स्कीट स्पर्धा में भारत को पहला और ऐतिहासिक रजत पदक दिलाया था। इसके बाद राजवीर गिल, आयुष रुद्रराजू और अभय सिंह सेखों की भारतीय जूनियर पुरुष स्कीट टीम ने भी तुर्की को 6-0 के अंतर से हराकर कांस्य पदक जीता। इसके साथ ही भारत के पास अब कुल सात पदक हो गए हैं, जिसमें दो स्वर्ण, तीन रजत और दो कांस्य पदक शामिल हैं। अमेरिका पदक तालिका में शीर्ष पर है। उल्लेखनीय है कि महिला स्कीट टीम ने चालीफिकेशन में इटली के बाद दूसरे स्थान पर रहते हुए स्वर्ण पदक मैच के लिए

चालीफाई किया था। भारतीय टीम ने 525 में से 457 स्कोर हासिल किया। तीनों निशानेबाजों में से प्रत्येक को 25-शॉट्स के सात राउंड शूट करने थे। भारत की ओर से गनेमत ने 175 में से सर्वाधिक 155 अंक प्राप्त किए। वहीं रायजा को 152 और अरीबा को 150 अंक प्राप्त हुए। इटली ने कुल 460 अंकों के साथ पांच टीमों के बीच शीर्ष स्थान हासिल किया।

फाइनल में हालांकि रायजा और अरीबा ही थीं, जिन्होंने पहले दो राउंड में 10 में से 10 निशाने लगा कर भारत को 4-0 की बढ़त दिलाई। तीसरे और निर्णायक फाइव शॉट दौर में दोनों टीमें काफी निशानों से चूक गई, लेकिन भारत ने इटली के पांच शॉट के मुकाबले छह शॉट लगाए और स्वर्ण पदक अपने नाम किया।

भारतीय जूनियर पुरुष स्कीट टीम ने बुधवार को अपनी स्पर्धा में 453 अंक प्राप्त कर तीसरा स्थान हासिल किया था।

आज का राशिफल

मेषः आज के दिन में आपको सावधानी बरतने की सलाह है, क्योंकि आज आप अधिक संवेदनशील और भावनात्मक होंगे।

वृषभ : आज आपकी चिंताएं कम होंगी और उत्साह बढ़ेगा। मन प्रफुल्लित रहेगा। आज आप अधिक संवेदनशीलता और भावुकता का अनुभव करेंगे।

मिथुनः आज आप थकान, व्यग्रता एवं प्रसन्नता का मिलाजुला अनुभव करेंगे। निर्धारित कार्यों को पूर्ण कर सकेंगे। शुभेच्छकों तथा मित्रों से मुलाकात का प्रसंग बन सकता है।

कर्क : आज आपका दिन हर प्रकार से आनंदित रहेगा। तन और मन दोनों दृष्टि से आप स्वस्थ और प्रफुल्लित रहेंगे। प्रवास एवं खान-पान का सुंदर आयोजन करेंगे।

सिंह : आज आपको अपनी संवेदनशीलता पर नियंत्रण रखने की सलाह देते हैं। आरोग्य से सम्बंधित विषय में आप चिंतित रहेंगे।

कन्या : आपका आज का दिन लाभदायी रहेगा। विविध क्षेत्रों से यश, कीर्ति तथा लाभ प्राप्त होगा। धनप्राप्ति के लिए आज का दिन शुभ है।

तुला: आज का दिन शुभफलदायी रहेगा। आपके घर तथा कार्यालय में सानुकूल वातावरण रहेगा। नौकरीपेशा लोगों के लिए पदोन्नति के अवसर उपस्थित होंगे।

वृश्चिक : आज आप शारीरिक थकान, आलस्य और मानसिक चिंता की अनुभूति करेंगे। व्यवसाय में बाधा खड़ी होगी। संतान से मतभेद रहेगा।

धनु : आज कोई भी नए काम एवं व्याधियों के उपचार का प्रारंभ न करें। अत्यंत संवेदनशीलता के कारण आपकी मानसिक स्थिति व्याकुल रहेगी।

मकरः विविध कारणों से आपके व्यापार का विस्तृतीकरण होगा और उसमें वृद्धि आएगी। दलाली, कमरशन, ब्याज आदि स्रोतों से आय बढ़ेगी।

कुंभ: कार्य की सफलता के लिए आज शुभ दिन है। आज किए गए कार्यों की वजह से आप यशस्वी बनेंगे तथा आप की कीर्ति में वृद्धि होगी।

मीन: आज आप काल्पनिक दुनिया में विचरण करेंगे। विद्योपार्जन करने वाले अच्छा प्रदर्शन कर सकेंगे। प्रणय के लिए अच्छा दिन है। पानी से आज संभलिएगा।

परवीन बॉबी पर बनने जा रही मिनी सीरीज

परवीन बॉबी बॉलीवुड के अपने जमाने की सदाबहार अभिनेत्री रही हैं। परवीन ने 2005 में इस दुनिया को अलविदा कह दिया था। भले ही वह आज इस दुनिया में मौजूद नहीं हैं, लेकिन उनकी लोकप्रियता में कोई कमी नहीं आई है। फैंस आज भी उनके अभिनय और अंदाज को याद करते हैं। अब इस शख्सियत से जुड़ी अहम जानकारी सामने आ रही है। खबरों की मानें तो परवीन पर जल्द एक मिनी सीरीज बनने वाला है।

रिपोर्ट के मुताबिक, दिवंगत अभिनेत्री परवीन की जिंदगी पर

आधारित एक मिनी सीरीज बन सकता है। खबरों की मानें तो यह सीरीज ओटीटी प्लेटफॉर्म के लिए बनाई जाएगी। प्रोड्यूसर स्नेहा रजनी ने करिश्मा उपाध्याय की बायोग्राफिकल किताब परवीन बॉबी- ए लाइफ के अधिकार हासिल कर लिए हैं। इस किताब में करिश्मा ने परवीन की ग्लैमर, स्टारडम और उनकी जिंदगी से जुड़े कई पहलुओं पर प्रकाश डाला है। यह किताब हाल ही में रिलीज हुई है। स्नेहा अपने प्रोडक्शन बैनर के तले अभिनेत्री परवीन पर जल्द ही सीरीज बनाने की योजना पर काम करने वाली हैं। स्नेहा ने इससे पहले फिल्म पीकू को प्रोड्यूस किया है। यह फिल्म 2015 में रिलीज हुई थी, जिसमें दीपिका पादुकोण, दिवंगत अभिनेता इरफान खान और अमिताभ बच्चन नजर आए थे। सीरीज में परवीन की जिंदगी से जुड़े उतार-चढ़ाव के किस्सों को फिल्माया जाएगा।

कोविड के साथ मौत को करीब से देखा : काजल पिसल

लोकप्रिय टेलीविजन अभिनेत्री काजल पिसल, जिन्होंने इस साल अप्रैल में कोविड -19 से लड़ाई लड़ी थी, उनका कहना है कि उन्होंने अपनी बीमारी के दौरान अपनी मृत्यु को लगभग देखा और इसे अपना पुनर्जन्म बताया। इस पर बात करते हुए काजल ने कहा, मैं कोविड के साथ अपनी लड़ाई के दौरान लगभग अपनी मौत के बिस्तर पर थी। मेरी रिकवरी सिर्फ कुछ अविश्वसनीय चमत्कार थी, जो मेरे परिवार और शुभचिंतकों ने मेरे लिए की गई प्रार्थनाओं के कारण हुई।

ठीक होने के बाद, काजल ने

खुद को बदलने का फैसला किया है। अभिनेत्री बहुत जल्द काम फिर से शुरू करने की योजना बना रही है।

उन्होंने आगे कहा, मैं अब स्वस्थ हूं और इसे पुनर्जन्म के रूप में देख रही हूं। मैंने खुद को एक नया ग्लैम लुक दिया है। मुझे उम्मीद है कि मैं जल्द ही पर्दे पर वापसी करूंगी।

झटपट से तैयार होने वाला आलू रवा बोंडा

शाम की चाय के साथ जब तक कुछ तीखा, चटपटा न हो तब तक उसे पीने का मज़ा ही नहीं आता तो आज हम ईवनिंग के लिए ऐसा स्नैक तैयार करेंगे जिसे खाकर आप भी कहेंगे वन्स मोर।

सामग्री :

1/2 कप सूजी, स्वादानुसार नमक, 1/2 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टीस्पून हल्दी पाउडर, 1 कप दही, 1/4 कप भुट्टे के दाने, 1 टेबलस्पून प्याज बारीक कटा हुआ, 1 टीस्पून हरी मिर्च बारीक कटी हुई, 2 टीस्पून हरी धनिया बारीक कटी हुई, डेढ़ टीस्पून कसा हुआ चीज़, 1 कप आलू उबला और कसा हुआ, तलने के लिए तेल, सजाने के लिए 1 टमाटर कटा हुआ, पुदीने की चटनी

विधि :

एक बोल में सूजी, नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर और दही डालकर अच्छी तरह चलाते हुए गाढ़ा मिश्रण तैयार करें।

भुट्टे के दाने, प्याज, हरी मिर्च, धनिया, कसा हुआ आलू और कसा हुआ चीज़ डालकर अच्छी तरह मिलाएं। 10-12 मिनट के लिए अलग रखें।

अपनी मनपसंद आकार में बनाकर सुनहरा तल लें। टिश्यू पेपर पर रखें जिससे एक्स्ट्रा तेल निकल जाए। टमाटर के टुकड़ों और पुदीने की चटनी के साथ गरमागरम सर्व करें।

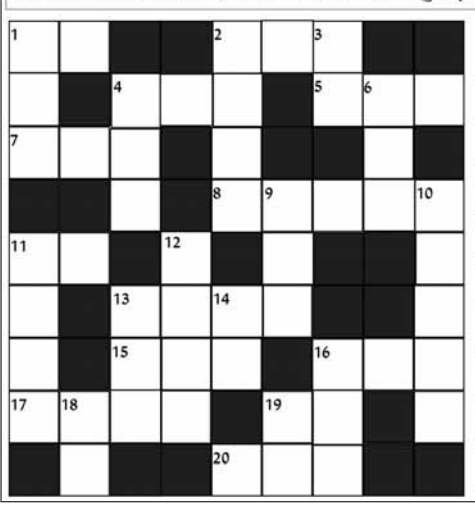
शब्द सामर्थ्य- 220

बाएं से दाएं

1. संबंध, लगाव, नाता, काम 2. सिसकने की आवाज, सीत्कार 4. आग की ज्वाला, दहक 5. दियासलाई 7. प्रतिकार, प्रतिशोध 8. बाबुल की दुआएं लेती जा... गीतवाली बलराज साहनी, मनोजकुमार, राजकुमार, वहीदा की फिल्म 11. करतल ध्वनि 13. आपसी व्यवहार का संबंध, वास्ता 15. वचन, जीभ 16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला 17. एक सुंदर फूलदार वृक्ष 19. पत्नी, बीवी 20. मसालेदार सुगंधित सुरती।

ऊपर से नीचे

1. उचित, उपयुक्त, जायज 2. किवाड़ को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी 3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े 4. माथा, मस्तक 6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं 9. रेखा 10. खून से लथपथ 11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया 12. व्यापार, धंधा 13. श्रृंगार करना, साजन 14. श्रवणइंद्रीय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बोझ, दबाव।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 219 का हल

मै	दा	न	■	स	र	ग	म	■
त्री	■	सी	■	■	क्षा	■	धु	र्री
■	सा	ह	स	■	■	■	र	■
स्वा	ग	त	■	स	म	झौ	ता	■
व	र	■	■	र	■	■	■	म
लं	■	वि	ला	स	■	■	दा	म
बी	न	■	ज	■	सा	मा	न	ता
■	ज	■	वा	हि	या	त	■	■
त	र	की	ब	■	ना	■	खा	ली

सू-दोकू- 220

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

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 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.219 का हल

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