संपादकीय

उम्मीदों के रुझान

कभी नोबेल पुरस्कार से सम्मानित अर्थशास्त्री अमर्त्य सेन ने देश में महिलाओं की कम आबादी पर चिंता जताते हुए 'मिसिंग वुमन' शब्द का प्रयोग किया था। लेकिन आज देश में उनकी स्थिति में सकारात्मक बदलाव हुआ है। नेशनल फैमिली एंड हेल्थ सर्वे के निष्कर्ष तो कम से कम यही संकेत दे रहे हैं कि देश में पहली बार महिलाओं की संख्या पुरुषों से ज्यादा हो गई है। वर्ष 1990 में देश के 1000 पुरुषों की तुलना में महिलाओं की संख्या 927 थी। वर्ष 2005-2006 में यह आंकड़ा बराबर हजार-हजार तक जा पहुंचा। वहीं वर्ष 2015-16 में यह घटकर 991 हो गया था। लेकिन इस बार महिलाएं पुरुषों से अधिक हो गई हैं। देश में हजार पुरुषों के मुकाबले महिलाओं की संख्या 1020 हो गई है। इसकी एक वजह पुरुषों की जीवन प्रत्याशा के मुकाबले महिलाओं की जीवन प्रत्याशा दर अधिक होना है। इस विरोधाभास के बावजूद कि देश की आधी से अधिक महिलाओं व बच्चों में खून की कमी पायी गई है। इस सर्वे का जो दूसरा महत्वपूर्ण निष्कर्ष है, वह यह कि देश में प्रजनन दर में गिरावट आई है जो 2016 के 2.2 के मुकाबले अब सिर्फ 2 रह गयी है जो अंतर्राष्ट्रीय मानक प्रतिशत से भी कम है। इसका निष्कर्ष यह भी है कि 'घर में दो बच्चे ही अच्छे' के मंत्र को लोगों ने अपनाने का मन बना लिया है। सर्वे के अनुसार अब औसतन एक महिला के दो ही बच्चे हैं। जो इस बात का भी प्रमाण है कि देश में जागरूकता आई है और लोगों ने संतति निग्रह के उपायों का उपयोग करना शुरू किया है। जिसका एक मायने यह भी है कि हमारे देश में जनसंख्या स्थिरता की ओर बढ़ रही है। निस्संदेह राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के कई निष्कर्ष आने वाले भविष्य के लिये उम्मीद जगाने वाले हैं जो बताते हैं कि देश में शिक्षा व अन्य कारणों से जागरूकता आई है, लोग 'छोटा परिवार, सुखी परिवार' के मंत्र को तरजीह देने लगे हैं।

निस्संदेह, हालिया सर्वे में प्रजनन दर में गिरावट के रुझान से यह भी समझा जा सकता है कि देश जनसंख्या के मामले में पीक पर जा पहुंचा है। अभी यह भी विचारणीय प्रश्न है कि प्रजनन दर में गिरावट से क्या देश की आबादी घट रही है। बहरहाल, इस बाबत अंतिम निष्कर्ष नयी जनगणना के बाद ही सामने आ सकेगा। यद्यपि देश के सामने लिंग अनुपात में असमानता की चुनौती बनी हुई है। लोगों में लड़के की चाहत कम नहीं हुई है। हालांकि, सख्ती के चलते लिंग जांच की प्रवृत्ति पर अंकुश जरूर लगा है। वहीं एक हकीकत यह भी है कि जीवन प्रत्याशा में वृद्धि के चलते महिलाएं पुरुषों के मुकाबले अधिक जी रही हैं। लेकिन यह हमारी चिंता का विषय होना चाहिए कि देश के चौदह राज्यों व केंद्रशासित प्रदेशों में हुए सर्वे में आधी से अधिक महिलाएं व बच्चे रक्त ाल्पता के शिकार हैं। दरअसल, राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण दो चरणों में, वर्ष 2019 व 2021 में किया गया। इसमें देश के 707 जिलों के साढ़े छह लाख घरों को शामिल किया गया। दूसरे चरण के सर्वे में अरुणाचल प्रदेश, चंडीगढ़, छत्तीसगढ़, हरियाणा, झारखंड, मध्य प्रदेश, दिल्ली, ओडिशा, पुडुचेरी, पंजाब, राजस्थान, तमिलनाडु, उत्तर प्रदेश व उत्तराखंड जैसे राज्यों व केंद्रशासित प्रदेशों को शामिल किया गया था। नीति आयोग के सदस्य डॉ. विनोद पॉल व केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण सचिव राजेश भूषण ने देश के चौदह राज्यों व केंद्रशासित प्रदेशों हेतु जनसंख्या, प्रजनन, बाल स्वास्थ्य, परिवार कल्याण, पोषण आदि से जुड़े आंकड़े जारी किये हैं। इन आंकड़ों में बच्चों के पोषण में मामूली सुधार देखा गया है। छह माह से कम उम्र के बच्चों को मां का दूध उपलब्ध होने के मामले में अखिल भारतीय स्तर पर सुधार देखा गया है। लेकिन इस स्थिति को सुधारने के लिये व्यापक स्तर पर जागरूकता अभियान चलाने की जरूरत है ताकि वैश्विक संस्थाओं द्वारा जारी रिपोर्ट देश की छवि को प्रभावित न करे। खासकर कुपोषण के मामलों को गंभीरता से लेने की जरूरत महसूस की जा रही है।

विश्व में सबसे बड़े हीरा व्यापारिक हब बन सकता है भारत : गोयल

नई दिल्ली। केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने आज कहा कि भारत विश्व में सबसे बड़े हीरा व्यापारिक हब के रूप में उभर सकता है। सूरत आभूषण विनिर्माण संघ (एसजेएमए) द्वारा आयोजित 'रत्न एवं आभूषण विनिर्माण शो-2021' के उद्घाटन समारोह को संबोधित करने के दौरान एक वीडियो संदेश में श्री गोयल ने कहा कि सरकार ने रत्न एवं आभूषण सेक्टर को निर्यात संवर्धन के लिए एक फोकस क्षेत्र घोषित किया है। उन्होंने कहा, हमने खुद को हीरे की कटिंग तथा पॉलिशिंग के क्षेत्र में सबसे बड़ी

हस्ती के रूप में स्थापित कर लिया है और हम विश्व में सबसे बड़े अंतर्रा?ट्रीय हीरा व्यापारिक हब बन सकते हैं।

रत्न एवं आभूषण का निर्यात इस वित वर्ष के पहले सात महीनों, अक्टूबर 2021 तक, 23.62 अरब डॉलर तक रहा जो पिछले वर्ष की समान अवधि के 11.69 अरब डॉलर अर्थात 103 प्रतिशत बढ़कर दोगुने से भी अधिक रहा। उन्होंने कहा, हमारे विनिर्माताओं की उत्कृष्ट गुणवत्ता ने हमें दुबई-यूएई, अमेरिका, रूस, सिंगापुर, हांगकांग तथा लातिनी अमेरिका जैसे बाजारों में प्रवेश करने में सक्षम बनाया है।

श्री गोयल ने कहा कि सरकार ने इस सेक्टर के विकास के लिए निवेश को बढ़ावा देने के वास्ते स्वर्ण मुद्रीकरण स्कीम में सुधार, सोने के आयात शुल्क में कमी तथा अनिवार्य हॉलमार्किंग जैसे कई कदम उठाये हैं। उन्होंने कहा कि भारत में डिजाइनिंग एवं क्राफ्टिंग के लिए दुनिया में सर्वश्रेष्ठ कारीगर है, कारीगरों की रचनाशीलता और प्रणालीगत कौशल विकास को सुदृढ़ करने पर फोकस करने की आवश्यकता है। नए बाजारों को और विस्तारित करने तथा वर्तमान बाजारों में उपस्थिति बढ़ाने के लिए अपने उत्पादों को गुणवत्ता का एक मानक बनाना चाहिए।

श्री गोयल ने कहा कि सूरत संभवतः दुनिया में सबसे तेजी से बढ़ने वाले शहरों में से एक है और वहां 450 से अधिक संगठित आभूषण विनिर्माता, आयातक एवं निर्यातक हैं।

जीएसटी की 12,18 प्रतिशत की दरों को कम किया जाए : पीएचडी उद्योग मंडल

नई दिल्ली । पीएचडी वाणिज्य उद्योग मंडल ने माल एवं सेवाकर (जीएसटी) के वर्तमान ढांचे को मांग एवं रोजगार बढ़ाने में पूरी तरह सहायक नहीं मानते हुए इसे तर्कसंगत बनाने और दो प्रमुख दरों को कम करने की अपील की है। पीचएडी उद्योग मंडल के अध्यक्ष प्रदीप मुल्तानी ने एक बयान में कहा कि जीएसटी की 12 प्रतिशत की दर में आने वाले उत्पादों पर इस कर की दर 10 प्रतिशत और 18 प्रतिशत के स्लैब में आने वाले माल पर कर की दर 15 प्रतिशत की जानी चाहिए।

उन्होंने जीएसटी परिषद की आगामी बैठक में उद्योग मंडल की इस सिफारिश पर गौर करने की अपील की है। उनका कहना है कि शून्य और पांच प्रतिशत की दर की श्रेणी में आने वाले उत्पादों पर जीएसटी की दर को यथावत रखा जा सकता है।

श्री मुल्तानी का यह भी कहना है कि जीएसटी की उच्चतम दर 28 प्रतिशत की श्रेणी अधिक से अधिक 25 प्रकार की वस्तुओं तक सीमित रखी जाए। विलासिता और अहितकर वस्तुओं पर ही यह दर लागू होती है।

उन्होंने कहा कि जीएसटी की दरों को तर्कसंगत बनाने और अनुपालन की लागत कम करने से आत्मनिर्भर भारत अभियान को बड़ा बल मिलेगा। इससे मांग भी बढ़ेगी और मुद्रास्फीति के दबाव से गुजर रहे ग्राहकों को कुछ सहायता मिलेगी।

वोडा आइडिया और एयरटेल के टैरिफ बढोतरी की शिकायत हुई ट्राई से

नई दिल्ली । टेलीकॉम दिग्गज वोडा- आइडिया और एयरटेल द्वारा टैरिफ दरों में की गयी बढोतरी को लेकर दूरसंचार नियामक ट्राई से शिकायत की गयी है। ट्राई को पत्र के माध्यम से इसकी शिकायत करते हुये टेलीकॉम-वॉचडॉग ने कहा है कि वोडाफोन आइडिया ने एसएमएस सर्विस को 179 रुपये वाले प्लान में शिफ्ट कर दिया है। अब अगर कम कीमत वाले टैरिफ प्लान इस्तेमाल करने वाला कोई ग्राहक नंबर पोर्ट करवाना चाहता है तो उसे 179 रुपये खर्च करने पड़ेंगे। इसमें कंपनी के इन कदमों पर तत्काल रोक लगाने की अपील करते हुये कहा गया है कि ट्राई ने ग्राहकों के हित में कोई एक्शन नहीं लिया है। एसएमएस सर्विस सबसे कम कीमत के प्लान में भी होनी ही चाहिए। नंबर पोर्टेबिलिटी के इच्छुक ग्राहकों को अपने मोबाइल नंबर से एक एसएमएस भेज कर नंबर पोर्टेबिलिटी रिक्वेस्ट जनरेट करनी पड़ती है। बिना पोर्टेबिलिटी रिक्वेस्ट जनरेट किए नंबर पोर्ट नही हो सकता। ट्राई के आंकड़ों के मुताबिक सितंबर 2021 में ही देश में 1 करोड़ से अधिक टेलीकॉम ग्राहकों ने नंबर पोर्टेबिलिटी के लिए रिक्वेस्ट किया था। टेलीकॉम कंपनियों का यह कदम लाखों ग्राहकों पर सीधा असर डाल सकता है।

निजीकरण से बैंक विफलताओं की समस्या जटिल होगी : दत्ता

लखनऊ। ऑल इंडिया बैंक ऑफीसर्स कन्फेडरेशन (ऑयबाक) की राष्ट्रीय महासचिव सौम्या दत्ता ने कहा कि भारत में सरकारी बैंको पर भरोसे में इजाफा हुआ है और इनके निजीकरण से बैंक विफलताओं की समस्या फिर से सामने आएगी।

संसद के शीतकालीन सत्र में प्रस्तावित बैंक निजीकरण बिल के विरोध में आयोजित आमसभा में दत्ता ने कहा कि आजादी के बाद 1947 से 1955 के बीच 361 बैंक बंद हुए जिससे जमाकर्ताओं की पूँजी डूब गई और लोगों का बैंकिंग सिस्टम से भरोसा उठने लगा, फिर वर्ष 1969 में 14 तथा 1980 में 6 वाणिज्यिक बैंकों को

राष्ट्रीयकृत किया गया जिससे भारत में सरकारी बैंकों का भरोसा बढ़ा। बैंकों के निजीकरण से बैंक विफलताओं की समस्या फिर से सामने आएगी। वर्ष 2004 में ग्लोबल ट्रस्ट बैंक तथा 2020 में यस बैंक, लक्ष्मी विलास बैंक एवं पीएमसी बैंक का हश्र सबके सामने है जबकि सार्वजनिक क्षेत्र का एक भी बैंक विफल नहीं रहा है। सभा संचालित करते हुये बैंक ऑफ इंडिया ऑफिसर्स एसोसिएशन के प्रदेश महासचिव सौरभ श्रीवास्तव ने कहा कि बैंक निजीकरण से बैंक जमा की सुरक्षा कमजोर होगी, भारत में जमाकर्ता की कुल बचत, जो पिछली मार्च तक 87.6 लाख करोड़ रूपये का लगभग 70 प्रतिशत हिस्सा 60.7 लाख करोड़ सार्वजनिक क्षेत्र के बैंक के पास है, जो कि अपनी जमा के लिए सरकारी बैंकों को प्राथमिकता देते हैं। आयबॉक के वरिष्ठ उपाध्यक्ष ने कहा कि बैंक निजीकरण से किसानों, छोटे व्यवसाइयों और कमजोर वर्गों के लिए ऋण उपलब्धता कम होगी। प्राथमिकता क्षेत्र का 60 प्रतिशत ऋण जो कि गांव, गरीब, सीमान्त किसान, गैर कार्पोरेट उद्यमियों, व्यक्तिगत किसान, सूक्ष्म उद्यम, स्वयं सहायता समूह तथा एस.सी./एस.टी., कमजोर और अल्पसंख्यक वर्ग की 12 सरकारी बैंकों और उनके 43 क्षेत्रीय ग्रामीण बैंक द्वारा प्रदान किया जाता है। इस मौके पर सामाजिक अर्थशास्त्री मनीष हिन्दवी ने कहा कि बैंक निजीकरण का अर्थ बैंकों को कार्पोरेट हाथों में सौंपने से है जो स्वयं बैंक ऋण को नहीं चुका पा रहे हैं। निजी बैंकों में फ्रॉड और एनपीए के बढ़ते मामले यह बताने को काफी है कि बैंकों के निजीकरण से जनता का पैसा पूंजीपति हड़प लेंगे और जिससे सिर्फ और सिर्फ पूँजीवाद को ही बढ़ावा मिलने वाला है।

आपातकालीन ऋण योजना में होटल, पर्यटन क्षेत्र को 7300 करोड़ रुपये की सहायता

नई दिल्ली। सरकार की आपातकालीन ऋण से सम्बद्ध गारंटी योजना (ईसीएलजीएस) के तहत बैंक और अन्य वित्तीय संस्थाओं ने होटल एवं आतिथ्य सेवा क्षेत्र को अतिरिक्त 7,341.44 करोड़ रुपये की कर्ज सहायता उपलब्ध करायी है। वित्त मंत्रालय के वित्तीय सेवा विभाग के एक बयान के अनुसार इससे करीब 9000 इकाइयों को लाभ हुआ है। बयान में कहा गया है, 'इस योजना से 19 नवंबर 2021 तक करीब 9000 कर्जदारों को 7,341.44 करोड़ रुपये का अतिरिक्त कर्ज प्राप्त हुआ है।'

इस योजना के तहत सरकार आतिथ्य सेवा क्षेत्र सहित विभिन्न क्षेत्र की सूक्ष्म, लघु और मझोली इकाइयों को कारोबार के परिचालन के लिए 40 प्रतिशत अतिरिक्त कर्ज की सुविधा दिलाने की व्यवस्था की गयी है। इसके लिए बैंकों और वित्तीय संस्थानों को सरकार 100 प्रतिशत गारंटी देती है। ईसीएलजीएस योजना कोविड के दौरान एमएसएमई क्षेत्र केलिए 20 लाख करोड़ रुपये के सरकार के व्यापक पैकेज का हिस्सा है। यह योजना वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने 13 मई 2020 को घोषित की थी तथा महामारी के कारण वित्तीय दबाव में घिरी सूक्ष्, लघु और मझोली इकाइयों को कर्ज सहायता बढ़ाई जा सके।

मिताली और झूलन को आराम, विश्व कप के लिए दावा पेश करेंगी 60 महिला क्रिकेटर

नई दिल्ली । भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) ने घरेलू सीनियर महिला वनडे चैलेंजर ट्रॉफी के लिए कार्यक्रम की घोषणा कर दी है। चार टीमों का यह टूर्नामेंट चार से नौ दिसंबर के बीच विजयवाड़ा में खेला जाएगा। हालांकि इस टूर्नामेंट के लिए सीनियर खिलाड़ियों मिताली राज, झूलन गोस्वामी, और महिला बिग बैश लीग (बीबीएल) में खेलीं आठ में से सात खिलाड़ियों को आराम दिया गया है।

इस बार इस टूर्नामेंट में तीन की जगह चार टीमें खेलेंगी। अगले साल न्यूज़ीलैंड में होने वाले विश्व कप से पहले बोर्ड कई नए युवा प्रतिभाओं को सीनियर स्तर पर मौक़ा देना चाहता है। महिला बीबीएल में खेलीं राधा यादव एकमात्र ऐसी खिलाड़ी हैं, जो ऑस्ट्रेलिया से लौट कर इस टूर्नामेंट में हिस्सा लेंगी। उन्हें टी20 विशेषज्ञ माना जाता है और वह वन डे टीम के लिए अपना दावा करना चाहती हैं। बीबीएल में भाग लेने वाली अन्य सात खिलाड़ियों को यह विकल्प दिया गया था कि वह इस टूर्नामेंट में खेलें या नहीं, क्योंकि वे जून-जुलाई के इंग्लैंड दौरे से लगभग लगातार ही बबल में थीं।

स्नेह राणा, तानिया भाटिया, शिखा पांडे और पूजा वस्त्रकर को क्रमशः इंडिया ए, बी, सी और डी टीमों का कप्तान बनाया गया है। प्रत्येक टीम में कुल 15 खिलाड़ी हैं।

फिल्म लाल सिंह चड्डा में आमिर खान की मां बनी हैं मोना सिंह

फिल्म लाल सिंह चड्ढा की जब से घोषणा हुई है, यह लगातार सुर्खियों में है। कभी अपनी कहानी को लेकर तो कभी रिलीज डेट को लेकर। अब इस फिल्म से अभिनेत्री मोना सिंह की भूमिका सामने आई है। खबर है कि वह इसमें आमिर खान की मां की भूमिका निभाने वाली हैं। मोना उम्र में आमिर से 16 साल छोटी हैं। आमिर की उम्र जहां 56 साल है, वहीं, मोना 40 साल की हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, लाल सिंह चढ्ढा में मोना, आमिर खान की मां का किरदार निभा रही हैं। मोना ने फिल्म 3 इडियट्स में भी आमिर के साथ काम किया था। एक सूत्र ने बताया कि मोना और आमिर के बीच उम्र का फासला दोनों के किरदारों पर असर नहीं डालेगा। मोना फिल्म में फॉरेस्ट गंप में निभाए गए एक्ट्रेस सैली फील्ड का रोल निभाएंगी। अब देखना होगा कि वह इस किरदार के साथ कितना न्याय कर पाती हैं।

लाल सिंह चड्ढा हॉलीवुड फिल्म फॉरेस्ट गंप का हिंदी रीमेक है, जिसमें आमिर वाला किरदार टॉम हैंक्स ने निभाया था। फिल्म ने छह ऑस्कर अवॉर्ड अपने नाम किए थे। रॉबर्ट जेमेकिस के निर्देशन में बनी यह अमेरिकी कॉमेडी ड्रामा फिल्म 1994 में रिलीज हुई थी।

लाल सिंह चड्ढा का निर्देशन अद्वैत चंदन ने किया है। फिल्म एक ऐसे मानसिक रूप से परेशानी झेल रहे शख्स की कहानी है, जो कई ऐतिहासिक घटनाक्रमों का गवाह बनता है।

मॉन्स्टर में मोहनलाल के साथ मलयालम डेब्यू करेंगी लक्ष्मी मांचू

लक्ष्मी मांचू मलयालम फिल्मों में कदम रखने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। वह कहती हैं कि मॉलीवुड में कदम रखना बड़ी खबर नहीं है, लेकिन मोहनलाल के साथ स्क्रीन साझा करना सबसे बड़ी खबर है।

लक्ष्मी का मलयालम डेब्यू सुपरस्टार मोहनलाल के साथ उनकी बहुप्रतीक्षित मॉन्स्टर से हो रहा है। लक्ष्मी, जो एक अभिनेत्री और एक निर्माता हैं, उन्होंने फिल्म के लिए अपना उत्साह साझा किया हैं।

वैशाख द्वारा अभिनीत, मॉन्स्टर में लक्ष्मी के किरदार की कई पर्तें दिखाई देंगी। गुंडेलो गोदरी की अभिनेत्री ने बताया कि उन्होंने इस भूमिका के लिए कैसे तैयारी की।

लक्ष्मी ने कहा कि मुझे पता था कि भूमिका क्या है। कुछ दिनों की शूटिंग के बाद ही मैंने किरदार को पकड़ लिया।

आज का राशिफल

मेष : निकट संबंधों में किसी भी तरह की शंकाओं को हावी न होने दें। भौतिक आकांक्षाओं की पूर्ति होने के आसार हैं। नौकरी का वातावरण सुखद होगा।

वृषभ : योजनाओं के फलीभूत होने से मन प्रसन्न होगा। विद्यार्थियों के लिए ग्रहों की अनुकूलता लाभप्रद होगी।

मिथुन : अच्छे कायरें द्वारा प्रशंसा के पात्र बनेंगे। राजनीतिज्ञों को ग्रहों की अनुकूलता का लाभ मिलेगा। सगे-संबंधियों के बीच कटु वचनों का प्रयोग न करें।

कर्क : बीती बातों को भूलने की कोशिश करें। रोजगार में कुछ अच्छे अवसर बनेंगे। भौतिक इच्छाएं बलवती होंगी।

सिंह : अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखें। आवेश में किये गये कार्य से कष्ट संभव। नकारात्मक चिंताओं का त्याग करें। महत्वपूर्ण जिम्मेदारियां अपनी पूर्ति हेतु मन पर दबाव बनाएंगी।

कन्या : नौकरी का वातावरण सुखद होगा। नवीन योजनाओं द्वारा प्रगति के आसार बनेंगे। किसी नये कार्य में आपका रुझान बढ़ेगा।

तुला : पारिवारिक चिंताएं मन को परेशान करेंगी। घरेलू कार्यों में अत्याधिक व्यय का योग है। कार्यक्षेत्र में ब्यस्तता बढ़ेगी।

वृश्चिक : आर्थिक क्षेत्र में लाभ के आसार हैं। परिश्रम का समुचित लाभ प्राप्त होगा। पारिवारिक वातावरण सुखद व उत्साहपूर्ण होगा।

धनु : निर्थक दूसरों की आलोचना न करें। किसी नये संबंध के प्रति निकटता बढ़ेगी। उपस्थित साधनों में संतुष्ट रहने का प्रयास करें।

मकर : विभागीय परिवर्तन से कुछ दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है। अपने अन्दर धैर्य व वाणी में मधुरता लायें।

कुंभ : कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मन दुविधाग्रस्त होगा। अच्छे कार्यो के लिए प्रशंसनीय होंगे। शासन-सत्ता से लाभ के अवसर प्राप्त होंगे। राजनीतिज्ञों के लिए समय अनुकूल होगा। जीवन साथी का सहयोग मिलेगा।

मीन : पिता के स्वास्थ्य का ख्याल रखें। मन में नकारात्मक विचार न पालें। भावनात्मक समस्याओं पर सगे-संबंधों में खुलकर बात करें। कुछ नये उत्साह व कार्य क्षमता की अनुभूति करेंगे। जरूरी कार्य पूरे करें।

ऐसे बनाएं बथुआ रायता

सर्दियों में भरवां पराठे, तहरी, मटर पुलाव जैसी डिशेज बनती ही रहती हैं जिसका असली स्वाद चटनी और रायते के साथ ही आता है। तो आज हम सीखेंगे बथुए का रायता बनाना।

सामग्री :

बथुए की पत्तियां- 2 कप, दही- 2 कप, हरी मिर्च कटी हुई- 2, अदरक कद्दूकस की हुई- 1/2, काला नमक- 1/2 टीस्पून, जीरा पाउडर- 1/2 टीस्पून, काली मिर्च- 1/4 टीस्पून, तेल- 1/2 टीस्पून

विधि :

- बथुए का रायता बनाने के लिए उसकी पत्तियों को अलग कर धोकर काट लें।

- पैन में तेल गर्म करें इसे बथुए को हल्का सॉफ्ट होने तक पका लें और फिर ठंडा कर लें।

- ठंडा होने के बाद इन्हें पीस लें।

- अब बाउल में दही, हरी मिर्च, अदरक, काला नमक, जीरा पाउडर और काली मिर्च पाउडर मिक्स करें। सबसे बाद में पीसा हुआ बथुआ।

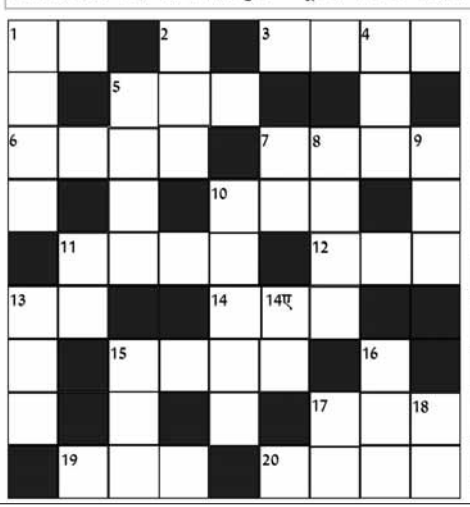
- स्वादानुसार नमक मिलाएं।

- तैयार है बथुए का रायता, जिसे आप स्टफ्ड पराठे, तहरी या पुलाव जिस किसी के भी साथ चाहे सर्व कर सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य- 273

बाएं से दाएं
1. दुड्डी पर के बाल, दुड्डी, ठोढ़ी 3. विशेष और सामान्य (आदमी), आम और खास लोग (उ.) 5. इच्छा, हसरत, अभिलाषा 6. शारीरिक कोमलता, सुकुमारता (उ.) 7. सविनय, विनती पूर्वक 10. बिलख-बिलख कर रोना 11. कहानी, उपन्यास 12. कुशल, दक्ष, विशेषज्ञ 13. भार, दबाव 14. शुभ-अशुभ की पूर्व सूचना, शुभ अवसर पर होने वाला मंगल कार्य संबंधी गीत 15. एहसान, भलाई, हित 17. सूत काटने, लपेटने में काम आने वाली चर्खे से लगी सलाई 19. एक हिन्दी महीना, श्रावण 20. सप्ताह का एक दिन, बृहस्पतिवार।

ऊपर से नीचे
1. जंगल में लगी आग, दावाग्नि 2. मूल्य, दाम 4. स्वतंत्र, स्वाधीन 5. संकट, कष्ट, दर्द 7. लकड़ी, कन्या, कानों में पहनने का छल्ला, श्रेष्ठ 8. बेइज्जती, अनादार 9. शोभा, सुंदरता, बसंत ऋतु 10. तबाह करने वाला,विनाशक 11. इस समय 13. असुर, राक्षस, दैत्य 14 ए. गुरुमंत्र, बहुत अच्छी युक्ति 15. पर्व, त्यौहार 16. शिकायत, उलाहना, ग्लानि 17. वृक्ष, पेड़ 18. मुंह से निकलने वाला थूक जैसा पदार्थ।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 272 का हल

खा	म	खां			इं			
स	ह		ब	र	सा	त		प
	क	हा	नी		न	क	च	ढ़ा
त			स्व			ली		ई
क	या	म	त		क	फ	न	
दी		दीं		बा	बू		ह	वा
र	ह	ना		ल	त	खो	र	
	वा		नौ	क	र			सा
भा	ई		का			बा	द	ल

सू-दोकू- 273

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.272 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