संपादकीय

प्राकृतिक खेती की अवधारणा

प्राकृतिक खेती की मौलिक अवधारणा भारतीय संस्कृति से प्रेरित है। संस्कृति का तात्पर्य मानव में संस्कार पूर्वक स्वीकृतियों के होने से है अर्थात मानव के द्वारा प्रकृति की हर वास्तविकता को जैसा है वैसा ही समझा और स्वीकारा जाये। यही प्राकृतिक खेती का मूल मंत्र है।

प्राकृतिक खेती प्रत्येक मानव के जीने की आवश्यकता है। व्यवस्था के रूप में मानव और प्रकृति में गहरा संबंध है जिसे समझना और पूरकतापूर्वक निर्वाह होना ही प्राकृतिक खेती है।

आज प्राकृतिक खेती की आवश्यकता इसलिए भी महत्वपूर्ण और अनिवार्य है कि प्रचलित आधुनिक खेती के कारण स्वास्थ्य, पर्यावरण, आर्थिक असंतुलन व कृषि के प्रति बढ़ती उदासीनता जैसी चुनौतियां तेजी से उभर रही हैं।

वर्तमान भारत सरकार ने जिस प्रकार आत्मनिर्भर भारत, कृषक सशक्ति करण एवं किसानों की आमदनी दोगुना करने की दिशा में आवाहन किया है उसके लिए सही समझ के साथ प्राकृतिक खेती एक सार्थक विकल्प है। यह कोई आदर्शवाद नहीं बल्कि प्रकृति के साथ जीने की वास्तविकता है।

खेती में हरित क्रांति से पहले जो समस्याएं थीं आज वो उससे भी ज्यादा विकराल रूप में है इसलिए समीक्षा पूर्वक समस्या के कारण को ठीक-ठाक पहचाना जाए। एक कृषक होने के नाते सन 1987 में अपनी खेती का आर्थिक विश्लेषण किया, समस्या यह थी कि खेती का उत्पादन तो बढ़ रहा है लेकिन किसान की आमदनी नहीं बढ़ रही है। एक वर्ष की जांच में पाया कि खेती की सभी लागत, जुताई, सिंचाई, खाद, बीज, दवाई पर बाजार का कब्जा है। उत्पादन की बिक्री और कीमत पर भी बाजार का अधिकार है। प्रोसेसिंग व मूल्य संवर्धन भी बाजार के अधिकार में है। किसान की न कोई परिभाषा है न उसके पास कोई अधिकार है । आय बढ़ाने का कोई अवसर भी किसान के पास नहीं है। इस हरित क्रांति को खेती का बाजारीकरण भी कहा जाये तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी।

आज इस आर्थिक असंतुलन को दूर करने के साथ-साथ स्वास्थ्य एवं पर्यावरण की दृष्टि से भारत सरकार प्राकृतिक खेती को अपनाये जाने की ओर प्रयासरत है। यह सराहनीय एवं सम्मानजनक पहल है। इसके लिए सतर्कता की विशेष आवश्यकता है। सफलता के लिए सोच में परिवर्तन होना प्राथमिकता है। केवल नाम और तरीके बदलने से कुछ होगा नहीं।

प्राकृतिक खेती के लिए प्राकृतिक उत्पादन व्यवस्था केंद्रित सोच की आवश्यकता है। जिससे गाय के साथ-साथ अन्य सभी प्राकृतिक वस्तुओं की सांझा भूमिका है। कोई एक वस्तु विशेष नहीं है। प्रकृति का मूल सूत्र ही सह-अस्तित्व है। इसलिए देश में कृषि अनुसंधान, शिक्षा, शोध, तकनीकी, विज्ञान, नीति प्रौद्योगिकी आदि प्राकृतिक व्यवस्था केंद्रित हो। परिस्थितियों, घटनाओं, समस्याओं व लाभ केंद्रित विचार धाराओं के कारण ही कृषि तंत्र अधूरा है प्राकृतिक खेती में प्रयोग रूप में यह देखा गया है कि प्राकृतिक उत्पादन व्यवस्था का स्वरूप पूरकता, विविधता, एवं नैसर्गिक संतुलन पूर्वक धरती की सतह पर निश्चित घनत्व में क्रियाशील है। जिससे एक ही खेत में अनेक फसलें साथ-साथ लगाये जाने से जो उत्पादन प्राप्त होता है वह मात्रा, गुणवत्ता एवं विविधता में एकल फसल प्रणाली से बहुत ज्यादा है। साथ ही भूमि की उर्वरता भी तेजी से बढ़ती है। विविध फसलों के अवशेष भूमि को मिलने से जीवाश्म कार्बन एवं पर्याप्त जीवाणु तंत्र समृद्ध रहता है। ताप-दाब - नमी का संतुलन बने रहने से कीड़े बीमारियों का नियंत्रण होना देखा गया है। बाहरी लागतों की निर्भरता नहीं के बराबर होती है। उत्पादन वृद्धि से आय वृद्धि हेतु प्राकृतिक खेती का व्यावसायिक प्रबंधन होना आवश्यक है अर्थात खेती में उत्पादन के साथ-साथ गुणवत्ता प्रमाणीकरण, प्रसंस्करण एवं बिक्री हेतु समन्वित कार्य योजना पूर्वक प्राकृतिक खेती की जाए।

- पद्म डॉ0 भारत भूषण त्यागी

कर्नाटक में आयकर विभाग ने की छापेमारी

नई दिल्ली। आयकर विभाग ने बेंगलुरू स्थित चार क्रेडिट सहकारी समितियों (सीसीएस) और उनके सहयोगियों के ठिकानों पर छापेमारी कर तलाशी और जब्ती अभियान चलाया।

तलाशी की इन कार्रवाइयों से इन सीसीएस के संचालन में भारी अनियमितताएं और व्यक्तिगत उपयोग के लिए जमाकर्ताओं के धन को हड़पने में उनके प्रमोटरों की संलिप्तता का पता चला है। इन सीसीएस के प्रमोटरों ने सीसीएस के संचालन के दौरान केवाईसी मानदंडों में ढील का लाभ उठाया जहां कई खाते बिना पैन प्राप्त किए खोले गए हैं। प्रमोटरों ने अपने निजी लाभ के लिए इन संस्थानों का दुरुपयोग किया है। जांच में इन सीसीएस द्वारा कानूनी ढांचे को सुनियोजित ढंग से तोड़ने-मरोड़ने का भी पता चला है।

एक सीसीएस अपने ग्राहकों को चेक से प्राप्त राशि को नकद में लौटाकर फर्जी खर्च बही में दर्ज करने की सुविधा प्रदान कर रहा है। उक्त सीसीएस ने अपने ग्राहकों से नकद जमा स्वीकार करके और आरटीजीएस के माध्यम से उन्हें वापस कर बेहिसाब धन को वैध बनाने में भी सक्षम बनाया है। उक्त सीसीएस को सीसीएस के कुछ गैर-सदस्यों को काफी ऊंची ब्याज दरों पर अल्पावधि ऋण प्रदान करने में भी संलग्न पाया गया है। यह उल्लेख करने की आवश्यकता नहीं है कि कर्ज पर धन देने के कारोबार के लिए सीसीएस के पास जरूरी स्वीकृति नहीं है।

नकद में एकत्र किए गए कुछ कमीशन के बदले में अपने ग्राहकों को एक अन्य सीसीएस द्वारा नकली सावधि जमा (एफडी) प्रमाण पत्र जारी करने के कुछ उदाहरण भी पाए गए हैं। वित्तीय संस्थानों/वाणिज्यिक बैंकों से ऋण प्राप्त करने के लिए ऐसे एफडी प्रमाणपत्रों का उपयोग इसके ग्राहकों द्वारा जमानत के रूप में किया गया है। सीसीएस में से एक प्रमोटर वास्तविक सदस्यों द्वारा उनके द्वारा नियंत्रित संस्थाओं या उनके सहयोगियों को बड़ी ऋण राशि प्रदान करके जमा की गई जमा राशि की हेराफेरी करने में लिप्त रहा है। साथ ही, कर्मचारियों और अन्य के नाम से 100 से अधिक बेनामी खातों का पता लगाया गया है और ऐसे खातों को प्रतिबंधित कर दिया गया है।

सीसीएस का एक ग्राहक, जो ग्राहकों से पुराना सोना खरीदने के कारोबार में संलग्न है, इन लेनदेन में 20 करोड़ रुपये तक की आय से बच निकलने के लिए बिक्री को दबाने में लिप्त पाया गया है। गुप्त रूप से अनुरक्षित वेब-आधारित सर्वर में खोज दल द्वारा ऐसे अघोषित लेनदेन से संबंधित खातों की बही की खोज की गई है।

वहीं, इन सीसीएस के अध्यक्ष/प्रवर्तकों के नाम पर अचल संपत्तियों में अघोषित निवेश कुल मिलाकर करीब 130 करोड़ रुपये पाया गया और उनके द्वारा नियंत्रित संस्थाओं और कुछ बेनामी व्यक्तियों का भी पता चला है। तलाशी अभियान में 4 करोड़ रुपये से अधिक की बेहिसाबी नकदी बरामद हुई है।

एडीबी ने भारत के विकास अनुमान को घटाकर 9.7 प्रतिशत किया

नई दिल्ली । एशियाई विकास बैंक (एडीबी) ने चालू वित्त वर्ष में भारत के विकास अनुमान को पहले के 10 प्रतिशत से कम कर 9.7 प्रतिशत कर दिया है लेकिन अगले वित्त वर्ष के अनुमान को 7.5 प्रतिशत पर यथावत रखा रहा है।

एडीबी ने आज जारी अपने पुनरीक्षित विकास अनुमान में एशिया के विकास अनुमान को भी कम कर सात प्रतिशत और अगले वर्ष के अनुमान को 5.3 प्रतिशत कर दिया है। सितंबर में जारी अपने अनुमान में इन दोनों को क्रमशः 7.1 प्रतिशत और 5.4 प्रतिशत रहने की बात कही थी।

एडीबी ने कहा है कि चालू वित्त वर्ष की पहली तिमाही में 20.1 प्रतिशत की विकास दर रही थी। दूसरी तिमाही में यह 8.4 प्रतिशत रही है। उसने कहा कि चिप आदि की कमी के कारण कुछ दबाव बना है। इसके बावजूद विकास परिदृश्य मजबूत है क्योंकि निजी उपभोग में तेजी बनी हुयी है।

गोयल की पड़ोसी देशों से मिलकर काम करने की अपील

नई दिल्ली। केंद्रीय मंत्री पीयूष गोयल ने पड़ोसी देशों के सहयोगी मंत्रियों से उपमहाद्वीप को रूपांतरित करने के लिए साथ मिल कर काम करने का आग्रह किया है। वह आज नई दिल्ली से वर्चुअल रूप से ''सीआईआईः साझीदारी सम्मेलन-मंत्रीस्तरीय बैठक को संबोधित कर रहे थे।

गोयल ने साऊदर्न अफ्रीकन कस्टम्स यूनियन जिसमें बोस्तवाना, नामीबिया, दक्षिणी अफ्रीका, स्वजीलैंड तथा लेसोथो शामिल है, के साथ भारत के आर्थिक संबंध बढ़ाने की अपील की। उन्होंने कहा कि भारत प्रमुख स्तंभों के रूप में पारदर्शिता और परस्पर लाभ तथा विकास के साथ समान विचारधारा वाले देशों के साथ एफटीए करने पर विचार कर रहा है। उन्होंने कहा कि भारत आसियान, जापान, कोरिया के साथ विद्यमान एफटीए की भी समीक्षा करने पर विचार कर रहा है जिससे उन्हें सुदृढ़ बनाया जा सके तथा यूएई, ईयू, ब्रिटेन, इजरायल, ऑस्ट्रेलिया, कनाडा, रूस, ओमान तथा जीसीसी जैसे देशों के साथ व्यापार गठबंधन में वृद्धि को प्रोत्साहित कर रहा है।

श्री गोयल ने कहा कि कोविड-19 महामारी के दौरान, भारत अनुकूलता के एक स्रोत तथा भरोसेमंद साझीदार के रूप में उभरा है। उन्होंने यह भी कहा कि हमने सभी अंतरराष्ट्रीय सेवा प्रतिबद्धताओं को पूरी करने के लिए अपनी सर्वश्रेष्ठ क्षमता के साथ प्रयास किया था।

उन्होंने कहा कि महामारी के प्रकोप के दौरान, भारत न केवल महत्वपूर्ण चिकित्सा आपूर्तियों, पीपीई, टेस्टिंग किट्स, मास्क, आदि के उत्पादन में आत्म निर्भर बन गया था, बल्कि इसने जरुरतमंद देशों को इन आवश्यक वस्तुओं की आपूर्ति भी की थी। उन्होंने भारत के अपनी तरह के पहले टीकाकरण अभियान को रेखांकित किया ।

श्री गोयल ने यह भी भरोसा दिलाया कि भारत जरुरतमंद देशों की सहायता करना जारी रखेगा क्योंकि हम मूलभूत रूप से भाईचारा, साझीदारी में विश्वास रखते हैं और समस्याओं का सामूहिक रूप से समाधान करने के लिए हमें एक साथ मिल कर काम करने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि भारत ने महामारी के दौरान अपने पड़ोसी देशों पर ध्यान केंद्रित किया था और टीकों तथा चिकित्सा आपूर्तियों के साथ अपने सभी मित्रों की सहायता के लिए उनके साथ तैयार रहा।

कोहली-रोहित विवाद में अनुराग ठाकुर ने कहा- खेल से बड़ा कोई नहीं

नई दिल्ली। टीम इंडिया के साउथ अफ्रीका दौरे से पहले कप्तानी को लेकर छिड़ा विवाद बढ़ता जा रहा है। हर दिन विराट कोहली और रोहित शर्मा के बीच अनबन की खबरें आ रही हैं। इस बीच अब खेल मंत्री अनुराग ठाकुर का इस पूरे विवाद पर बयान सामने आया है। अनुराग ठाकुर ने कहा कि खेल से बड़ा कोई नहीं है, खेल ही सर्वोत्तम है। किसी खिलाड़ी के बीच में क्या चल रहा है, मैं उसकी जानकारी नहीं दे सकता हूं। ये उनसे संबंधित एसोसिएशन या संस्थान की जिम्मेदारी है। यही सही होगा कि वो इसपर जानकारी दें। बता दें कि खुद अनुराग ठाकुर भी पूर्व में बीसीसीआई अध्यक्ष रह चुके हैं।

रोहित के साथ अनबन और दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ तीन मैचों की वनडे सीरीज से हटने जैसे सवालों के जवाब देने के लिए खुद विराट मीडिया से बात करने वाले हैं। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक उनकी यह प्रेस कॉन्फ्रेंस आज दोपहर एक बजे शुरू होनी है। जब से विराट कोहली को वनडे की कप्तानी से हटाया गया है, लगातार अलग-अलग तरह की रिपोर्ट्स सामने आ रही हैं। टी-20 वर्ल्डकप में भारत की हार हुई, विराट कोहली ने इसके बाद टी-20 फॉर्मेट की कप्तानी छोड़ दी थी। हालांकि इसका ऐलान वो पहले ही कर चुके थे। लेकिन विवाद तब बड़ा जब बीसीसीआई ने साउथ अफ्रीका दौरे के लिए टेस्ट टीम का ऐलान किया।.

वर्ल्ड कप 2022 का शेड्यूल जारी, भारत का पहला मुकाबला पाकिस्तान से

नई दिल्ली । भारत और पाकिस्तान के बीच अगले साल 6 मार्च को आईसीसी वीमंस क्रिकेट वर्ल्ड कप 2022 का मुकाबला खेला जाएगा। भारतीय टीम पाकिस्तान के खिलाफ टूर्नामेंट में अपने अभियान का आगाज करेगी। टूर्नामेंट 4 मार्च को शुरू होगा। पहला मुकाबला मेजबान न्यूजीलैंड और वेस्टइंडीज के बीच खेला जाएगा। इसके बाद हैमिल्टन में इंग्लैंड और ऑस्ट्रेलिया की टीम आमने सामने होगी। 31 दिन में कुल 31 मैच खेले जाएंगे। 8 टीमें खिताब के लिए मैदान पर उतरेंगी। आईसीसी के अनुसार ऑस्ट्रेलिया, इंग्लैंड, साउथ अफ्रीका और भारत ने आईसीसी वीमंस चैंपियनशिप 2017-2020 में अपने स्थान के आधार पर इस इवेंट के लिए क्वालिफाई किया, जबकि मेजबान होने के नाते न्यूजीलैंड ने क्वालिफाई कर लिया। हाल में हुए पुरुष टी20 वर्ल्ड कप में भी भारतीय टीम ने अपने अभियान का आगाज पाकिस्तान के खिलाफ ही किया था।आईसीसी वीमंस वर्ल्ड कप 2022 लीग फॉर्मेट में खेला जाएगा, जहां सभी 8 टीमें

एक बार एक दूसरे का सामना करेगी। लीग में टॉप 4 पर रहने वाली टीमों के बीच सेमीफाइनल मुकाबला खेला जाएगा। वर्ल्ड कप का पहला सेमीफाइनल मुकाबला वेलिंगटन में 30 मार्च को खेला जाएगा। हेग्ले ओवल में 31 मार्च को दूसरा सेमीफाइनल मैच खेला जाएगा। आईसीसी वीमंस वर्ल्ड कप 2022 का खिताबी मुकाबला 3 अप्रैल को खेला जाएगा। आईसीसी के अनुसार दोनों सेमीफाइनल और फाइनल के लिए रिजर्व डे भी रखा गया है।कोरोना वायरस के कारण हाल में ही महिला क्रिकेट वर्ल्ड कप क्वालीफायर रद्द होने के बाद वनडे टीम रैंकिंग के आधार पर बांग्लादेश, पाकिस्तान और वेस्टइंडीज टीम ने वर्ल्ड कप के लिए अपनी जगह बुक की।

रणवीर सिंह की फिल्म 83 आईमेक्स वर्जन में नहीं होगी रिलीज

खेल प्रेमियों से लेकर मनोरंजन जगत के दर्शकों को स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म 83 का इंतजार है। रणवीर सिंह फिल्म में पूर्व भारतीय क्रिकेट टीम के कप्तान कपिल देव का किरदार निभा रहे हैं। यह फिल्म क्रिसमस के मौके पर 24 दिसंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। ऐसी चर्चा थी कि फिल्म को आईमेक्स वर्जन में रिलीज किया जाएगा। अब जानकारी सामने आ रही है कि यह फिल्म आईमेक्स वर्जन में रिलीज नहीं होगी।

रिपोर्ट के मुताबिक, रणवीर की 83 अब आईमेक्स वर्जन में रिलीज नहीं हो पाएगी। एक सूत्र ने बताया, निर्माताओं का इरादा फिल्म को आईमेक्स वर्जन में भी रिलीज करने का था। स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म होने के चलते इसकी भव्यता और बड़े स्केल को देखते हुए दर्शक इसे आईमेक्स पर देखने के लिए उत्साहित होंगे। सूत्र की मानें तो मेकर्स अपनी इस योजना को पूरा नहीं कर पाए।

सूत्र ने बताया, जब मेकर्स ने उत्तरी अमेरिका स्थिति आईमेक्स के अधिकारियों से उनकी मंजूरी के लिए संपर्क किया, तो उन्होंने इस अनुरोध को अस्वीकार कर दिया। ऐसा इसलिए क्योंकि 83 बहुप्रतीक्षित सुपरहीरो फिल्म स्पाइडर मैन- नो वे होम की रिलीज के एक सप्ताह बाद 24 दिसंबर, 2021 को रिलीज हो रही है। बता दें कि स्पाइडर मैन नो वे होम 16 और 17 दिसंबर को दुनियाभर के सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

कलर्स के शो हुनरबाज से टीवी पर डेब्यू करेंगी परिणीति चोपड़ा

परिणीति चोपड़ा ने मेहनत के बदौलत बॉलीवुड में अपना अलग मुकाम हासिल किया है। वह आए दिन अपनी प्रतिभा में निखार लाती रही हैं। संदीप और पिंकी फरार, साइना और द गर्ल ऑन द ट्रेन जैसी फिल्मों से इस साल भी उन्होंने अपनी दमदार उपस्थिति दर्ज कराई है। अब उनके प्रशंसकों के लिए एक खुशखबरी आई है। परिणीति कलर्स के शो हुनरबाज से छोटे पर्दे पर अपना डेब्यू करेंगी। दर्शकों को उनका एक अलग अंदाज देखने को मिलेगा।

इस शो का शीर्षक हुनरबाज-देश की शान रखा गया है। हाल में खबर आई थी कि दिग्गज अभिनेता मिथुन चक्रवर्ती और फिल्ममेकर करण जौहर इस रियलिटी शो में जज की भूमिका निभाएंगे। अब परिणीति इन दोनों कलाकारों को साथ देने के लिए टीम में शामिल हो गई हैं। खुद फिल्ममेकर करण ने इस संबंध में अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम हैंडल पर जानकारी दी है।

आज का राशिफल

मेषः अपनी शारीरिक चुस्ती-फुर्ती को बनाए रखने के लिए आप आज का दिन खेलने में व्यतीत कर सकते हैं। आज धन लाभ होने की संभावना तो बन रही है।

वृषः ध्यान से सुकून मिलेगा। आज अगर आप दूसरों की बात मानकर निवेश करेंगे, तो आर्थिक नुक़सान तक़रीबन पक्का है। एक ख़ुशनुमा और बढ़िया शाम के लिए आपका घर मेहमानों से भर सकता है।

मिथुन : आपका तल्ख़ रवैया दोस्तों के लिए परेशानी पैदा कर सकता है। अतिरिक्त आय के लिए अपने सृजनात्मक विचारों का सहारा लें।

कर्क : खुला हुआ सामान न खाएं, नहीं तो सेहत डांवाडोल हो सकती है। अचानक आए ख़र्चे आर्थिक बोझ बढ़ा सकते हैं। रिश्तेदारों और दोस्तों से अचानक उपहार मिलेगा।

सिंह : आज आपके पास अपनी सेहत और लुक्स से जुड़ी चीज़ों को सुधारने के लिए पर्याप्त समय होगा। आज के दिन धन हानि होने की संभावना है ।

कन्या : आपका उदार स्वभाव आज आपके लिए कई ख़ुशनुमा पल लेकर आएगा। जो लोग काफी वक्त से आर्थिक तंगी से गुजर रहे थे उन्हें आज कहीं से धन प्राप्त हो सकता है जिससे जीवन की कई परेशानियां दूर हो जाएंगी।

तुलाः आज के दिन आप काम को अलग रखकर थोड़ा आराम करें और कुछ ऐसा करें, जिसमें आपकी दिलचस्पी हो।

वृश्चिक : अपना धैर्य न खोएं, ख़ास तौर पर मुश्किल हालात में। आपने बीते समय में बहुत पैसा खर्च किया है जिसका खामियाजा आज आपको भुगतना पड़ सकता है।

धनु : तरोताज़ा होने के लिए अच्छी तरह से आराम करें। जो लोग शादीशुदा हैं उन्हें आज अपने बच्चों की पढ़ाई पर अच्छा खासा धन खर्च करना पड़ सकता है।

मकरः शारीरिक लाभ के लिए, विशेषकर मानसिक तौर पर मज़बूती हासिल करने के लिए ध्यान और योग का आश्रय लें।

कुंभ : जीत का जश्न आपके दिल को खुशी से भर देगा। इस उत्साह को दोगुना करने के लिए आप अपनी खुशी में दोस्तों को भागीदार बना सकते हैं।

मीनः आज का दिन मौज-मस्ती और आनंद से भरा रहेगा- क्योंकि आप जिंदगी को पूरी तरह जिएंगे।

यूपी, बिहार की मशहूर मिठाई खाजा

खाजा कम चीनी वाली एक तरह की मिठाई है जो यूपी, बिहार में शादी-ब्याह के मौके पर बनाए जाते हैं लेकिन आप इसे घर पर भी बना सकती हैं। कैसे, आइए जानते हैं इसकी रेसिपी।

सामग्री :

कवर करने के लिए- 2 कप मैदा, 2 टेबलस्पून घी

लेयर बनाने के लिए- 1 टेबलस्पून मैदा,1 टेबलस्पून घी

स्टफिंग के लिए- 1 कप खोया, 1/2 कप अखरोट का पाउडर, 1 कप पिसी चीनी, 1 टीस्पून इलायची पाउडर, 1 टीस्पून केसर का पानी, तलने के लिए तेल

विधि :

- कड़ाही में खोया भूनें। इसमें अखरोट का पाउडर डालें और धीमी आंच पर 10 मिनट तक दोबारा भूनें।

- खोए के एक मिश्रण को ठंडा कर लें। ठंडा करने के बाद इसमें चीनी और इलायची पाउडर मिलाएं और इसे अलग रख दें।

- मैदे को पानी और घी के साथ गूंध लें। अब संतरे के बराबर बॉल्स बनाएं।

- हर बॉल को 9 इंट के डायमीटर में बेलें। इस पर घी फैलाएं और सिलिंड्रिकल शेप में ट्विस्ट करें। 10 मिनट के लिए ठंडा करें।

- अब इसे 4 इंच तक बेलें। इसमें स्टफिंग भरें फिर बॉल्स बनाएं। अब इस पर केसर का पानी छिड़कें र 5 मिनट ठंडा करने के बाद इसे तल लें।

- सुनहरा होने के बाद पिसी चीनी डालकर गार्निश करें।

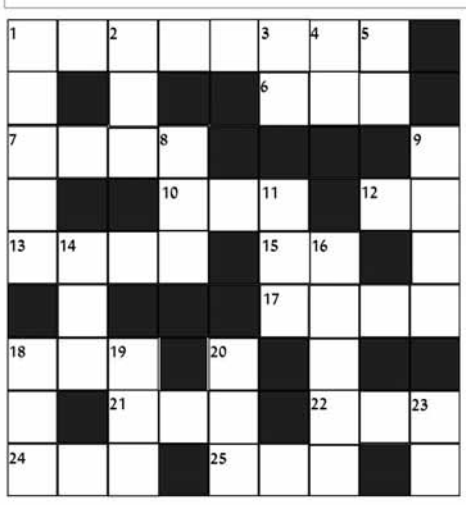
शब्द सामर्थ्य- 290

बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

ऊपर से नीचे

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 289 का हल

मा	म	ला	■	सि	वा	य	■	कि
लि	■	चा	ह	त	■	म	म	ता
क	सू	र	■	म	ग	न	■	ब
■	र	■	■	■	द	■	■	■
क	मा	न	■	पा	र	स	■	स
मी	■	म	जा	ल	■	न	क	ली
ना	दा	न	■	ना	र	द	■	का
■	मि	■	■	■	तौं	■	■	■
सु	नी	ल	■	अ	धी	र	■	जी

सू-दोकू- 290

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

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.289 का हल

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