संपादकीय

तेज इकॉनमी के लिए चाहिए मजबूत मांग

भारत विश्व की सबसे तेज चलने वाली अर्थव्यवस्था बन चुकी है, लेकिन चुनौतियां बरकरार हैं। हमारी परिस्थिति उस व्यक्ति जैसी है, जो पहाड़ से नीचे गिरने के बाद फिर से पहाड़ पर सबसे तेज चढ़ रहा होता है। ऐसी चढ़ाई को तेज विकास नहीं बल्कि तेज क्षतिपूर्ति कहना चाहिए। ऐसा भी कहा जा सकता है कि भारत की अर्थव्यवस्था बीमारी से सबसे तेजी से निकल रही है। लेकिन बीमारी से निकलने वाले को दौड़ में अव्वल नहीं कहा जा सकता। तमाम आकलनों के अनुसार, इस समय भारतीय अर्थव्यवस्था में मांग नहीं है। रिजर्व बैंक ने भी कहा है कि डिमांड कमजोर है। पंजाब, हरियाणा, दिल्ली चैंबर ऑफ कॉमर्स ने कहा है कि घरेलू खपत को बढ़ाना जरूरी है। सेंटर फॉर मॉनिटरिंग इंडियन इकॉनमी ने कहा है कि 2019-20 में जीडीपी में 6.2 प्रतिशत की गिरावट आई, लेकिन खपत में 7.2 प्रतिशत की। यानी फैक्ट्रियां माल बना कर स्टॉक कर रही हैं। मांग का अभाव है। एशियन डिवेलपमेंट बैंक ने भी कहा है कि बाजार में मांग असल में सरकारी प्रशासन और रक्षा के क्षेत्रों में उत्पन्न हो रही है। इनके अनुसार भी जनता की खपत कमजोर है।

आपूर्ति पर ध्यान- इन आकलनों के विपरीत यह भी सही है कि कृषि में उत्पादन बढ़ रहा है। लेकिन कृषि उत्पादन बढ़ने और कृषि उत्पादन की खपत होने में मौलिक अंतर है। कृषि उत्पादन का निर्यात अधिक हो रहा दिखता है। बिजली की खपत में वृद्धि तेल की बढ़ी हुई कीमतों के कारण हो सकती है। लोगों ने डीजल जनरेटर चलाना और निजी कार में सफर करना कम कर दिया है। जीएसटी की वसूली बढ़ रही है। लेकिन यह बड़े उद्योगों में उत्पादन बढ़ने के कारण दिखती है। छोटे उद्योगों के उत्पादन में गिरावट और बड़े उद्योगों के उत्पादन में वृद्धि बराबर होने से कुल उत्पादन बराबर है, लेकिन जीएसटी की वसूली बढ़ रही है। जैसे- हैंडलूम के स्थान पर पॉवरलूम से उत्पादन किया जाए तो बिजली की खपत और जीएसटी दोनों बढ़ जाती हैं। हालांकि उत्पादन और खपत उतनी ही रहती है। घरेलू मांग के अभाव में आर्थिक विकास का गति पकड़ना कठिन ही दिखता है। यह वैसा ही है, जैसे घर की रोटी के अभाव में स्पोर्ट्सवुमन का बढ़ना कठिन होता है।

इस परिस्थिति में सरकार की नीति है कि उत्पादन को और सस्ता बनाया जाए। रिजर्व बैंक ने तरल मुद्रा नीति लागू कर रखी है। रिजर्व बैंक की ओर से बैंकों को आसान दर पर पर्याप्त लोन दिया जा रहा है, जिससे कि ब्याज दर कम रहे और वे उद्योगों को लोन दे सकें। सोच यह है कि इससे उद्योगों की उत्पादन लागत कम आएगी, बाजार में माल के दाम गिरेंगे, सस्ते माल के लालच में लोग खरीदारी करेंगे। जैसे कि सेल लगी हो तो लोग दुकानों पर टूट पड़ते हैं। सरकार ने बड़ी कंपनियों पर आयकर में भी कटौती की है और उत्पादन से लिंक करके प्रोत्साहन राशि दी जा रही है, जिससे कंपनियों का उत्पादन बढ़े। जैसे कपड़ा फैक्ट्री को यदि लोन सस्ता मिले, उत्पादन पर प्रोत्साहन राशि मिले और आयकर कम देना पड़े तो वह कपड़े को 25 रुपये प्रति मीटर के स्थान पर 22 रुपये प्रति मीटर में बेचने को तत्पर हो सकती है। लेकिन 22 रुपये प्रति मीटर कपड़े खरीदने वाले खरीदार उपस्थित न हों तो बात नहीं बनेगी। जैसे तीन वर्ष पहले पालनपुर के किसानों को 5 रुपये प्रति किलो में भी आलू के ग्राहक नहीं मिले थे और उन्होंने सड़क पर आलू डंप कर दिए थे। यही इस समय चुनौती है। खरीदार नदारद है। इस जकड़न को तोड़ने के लिए दूसरी वैकल्पिक नीति पर विचार करना जरूरी है। सप्लाई के स्थान पर डिमांड को बढ़ाया जाए। जैसे बाजार में मास्क की डिमांड बढ़ती है तो मास्क बनाने की नई फैक्टिरियां स्वतः लग जाती हैं, वे सस्ते लोन को नहीं देखती हैं। डिमांड बढ़ाकर आर्थिक विकास हासिल करना ठोस परिणाम देता है। मास्क की डिमांड होती है तो जैसे-तैसे उत्पादक मास्क का उत्पादन करके बाजार में उपलब्ध करा ही देते हैं। लेकिन सरकार ने सप्लाई बढ़ाने की नीति को अपनाया है। इस नीति में माल की बिक्री अनिश्चित रहता है।

- भरत झुनझुनवाला

कार्ड, वालेट से छोटे ऑफलाइन भुगतान के नए नियम जारी किए रिजर्व बैंक

नई दिल्ली। भारतीय रिवर्ज बैंक (आरबीआई) ने छोटे मूल्य के भुगतान कार्ड, वालेट या मोबाइल से ऑफलाइन यानी बिना इंटरनेट की सुविधा से भुगतान करने की सुविधा के संबंध में एक नयी व्यवस्था घोषित की। इसके लिए ऊपरी सीमा 200 रुपये रखी जाएगी। ऑफलाइन भुगतान के लिए इंटरनेट कनेक्शन की जरूरत नहीं होती। आरबीआई ने कहा ,'आफलाइन भुगतान के लिए कार्ड, वालेट या मोबइल

उपकरण आदि किसी भी रास्ते का प्रयोग किया जा सकता है। ऑफलाइन भुगतान निकट से (आमने सामने) करना होगा।'

केंद्रीय बैंक ने कहा है कि एक तरीके से आफलाइन लेन-देन की अधिकतम सीमा किसी एक समय पर 2,000 रुपये से अधिक नहीं होगी। समाप्त हो चुकी सीमा का संभरण पहचान की अतिरिक्त प्रक्रिया (एएफए) के बाद ही किया जा सकेगा।

सेवा प्रदाता अपने ग्राहक के कार्ड या वालेट को ऑफलाइन भुगतान के लिए तभी सक्रिय करेंगे जब ग्राहक इसके लिए तैयार होगा। कार्ड के माध्यम से ऐसे भुगतान स्पर्ष मुक्त चैनल के लिए बिना स्विच-आन के भी किए जा सकेंगे। ग्राहक सेवा संबंधी शिकायत आरबीआई की लोकप्रहरी व्यवस्था के अंतर्गत कर सकेंगे।

फरवरी में दो दिवसीय हड़ताल में बैंककर्मी भी होंगे शामिल

हैदराबाद। केन्द्र सरकार की कथित श्रमिक और जन विरोधी तथा उद्यमी समर्थित नीतियों के विरोध में सेंट्रल ट्रेड यूनियन्स (सीटू) और अन्य संगठनों के आह्वान 23 और 24 फरवरी को आयोजित हो रही दो दिवसीय राष्ट्र व्यापी हड़ताल में बैंक कर्मी भी शामिल होंगे।

अखिल भारतीय बैंक कर्मचारी संघ (एआईबीईए) की केन्द्रीय कमेटी ने इस हड़ताल में शामिल होने का निर्णय लिया है।

संगठन के महासचिव सीएच वेंकटचलम ने सभी संबंध बैंक संघों और सदस्यों को कल रात एक परिपत्र जारी कर यह जानकारी दी और इस ऐहितासहिक हड़ताल में शामिल होने के लिए तैयार रहने का कहा।

उन्होंने कहा कि यूनाइटेड फोरम ऑफ बैंक यूनियन्स ने दो सरकारी बैंकों के निजीकरण के विरोध में पिछले वर्ष 15 और 16 मार्च को हड़हाल का आह्वान किया था। 16 और 17 दिसंबर 2021 को बैंकिंग कानून (संशोधन) विधेयक 2021 के विरोध में हड़ताल की गयी थी।

उन्होंने कहा कि यह सिर्फ लोगों के जीवन और जीवनयापन को बचाने की लड़ाई नहीं है बल्कि यह अर्थव्यवस्था को बचाने का भी संघर्ष है।

सौराष्ट्र के पूर्व क्रिकेटर अंबाप्रतासिंह जडेजा का कोरोना से निधन

राजकोट । सौराष्ट्र के पूर्व क्रिकेटर अंबाप्रतासिंह जडेजा का आज कोविड-19 संक्रमण से निधन हो गया। वह 69 वर्ष के थे। सौराष्ट्र क्रिकेट संघ (एससीए) ने यह जानकारी दी। एससीए ने यहां जारी बयान में कहा, 'सौराष्ट्र क्रिकेट संघ में हर कोई सौराष्ट्र के पूर्व क्रिकेटर अंबाप्रतापसिंहजी जडेजा के निधन पर शोक में है। उनका कोविड-19 से जूझते हुए आज तड़के वलसाड में निधन हो गया।'' जामनगर के रहने वाले जडेजा मध्यम गति के तेज गेंदबाज और दायें हाथ के बल्लेबाज थे। उन्होंने सौराष्ट्र की

तरफ से रणजी ट्रॉफी में आठ मैच खेले थे। वह गुजरात पुलिस के सेवानिवृत्त डीएसपी थे। भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) के पूर्व सचिव निरंजन शाह ने शोक संदेश में कहा, अंबप्रतापसिंह एक शानदार खिलाड़ी थे और मेरी उनके साथ क्रिकेट पर कई बार अच्छी बातचीत हुई। ईश्वर उनकी आत्मा को शांति प्रदान करे।''

बंगाल के खेल मंत्री मनोज तिवारी को रणजी ट्रॉफी में मिली जगह

नई दिल्ली। क्रिकेट से सियासत में एंट्री करने वाले मनोज तिवारी ने एक बार फिर क्रिकेट के पिच पर दिखाई देंगे। दरअसल, कुछ ही दिनों में आयोजित होने वाली रणजी ट्रॉफी के लिए बंगाल ने अपने टीम की घोषणा कर दी है। बंगाल क्रिकेट टीम के रहे मनोज तिवारी को टीम में जगह मिली है। वर्तमान में मनोज तिवारी पश्चिम बंगाल के खेल मंत्री हैं। मालूम हो कि मनोज तिवारी ने पिछले साल पश्चिम बंगाल में हुए विधानसभा चुनाव में तृणमूल कांग्रेस के टिकट पर शिबपुर सीट से चुनाव लड़ा था और बीजेपी के रतिन चक्रवर्ती को छह हजार से से अधिक वोटों से हराया था। इसके

बाद उन्हें खेलकूद और युवा मामलों का मंत्री बनाया गया। बता दें कि उन्होंने 17 सालों तक प्रथम श्रेणी क्रिकेट खेला है। मनोज तिवारी ने बंगाल के लिए अपना आखिरी मैच मार्च 2020 में खेला था, जब सौराष्ट्र के खिलाफ रणजी ट्राफी का फाइनल मैच था।

इसके बाद पिछले सीजन में वो कोरोना और चोट के कारण नहीं खेल पाए थे। लेकिन अब उन्हें टीम में शामिल कर लिया है। इस टीम की अगुवाई अभिमन्यु ईश्वरन कर रहे हैं। बंगाल की क्रिकेट टीम को ग्रुप बी में रखा गया है, उसके साथ विदर्भ, राजस्थान, केरल, हरियाणा और त्रिपुरा की टीमें भी होंगी।

बंगाल 13 जनवरी को त्रिपुरा के खिलाफ अपना पहला रणजी ट्रॉफी मैच खेलेगा। हालांकि बंगाल टीम को रणजी टूर्नामेंट की शुरुआत के पहले ही तगड़ा झटका लगा है। टीम के 6 खिलाड़ी और एक स्टॉफ कोविड पॉजिटिव पाए गए हैं। नुस्तूप मजूमदार, सुदीप चटर्जी, काजी जुनैद सैफी, गीत पुरी, प्रदीप्त प्रमाणिक और सुरजित यादव के साथ टीम के साथ सहायक कोच सौराशीष लाहिड़ी के संक्रमित होने की खबर है। बंगाल को अगले हफ्ते पृथ्वी शॉ की अगुवाई वाली मुंबई टीम के खिलाफ अभ्यास मैच खेलना है।

फिनो पेमेंट्स बैंक को विदेशों से भारत में धन-प्रेषण की सेवा देने का मिला लाइसेंस

नई दिल्ली। फिनो पेमेंट्स बैंक (फिनोपीबी) ने आज बताया कि उसे भारतीय रिजर्व बैंक से अंतरराष्ट्रीय रेमिटेंस (धन-प्रेषण) कारोबार करने की अनुमति प्राप्त हुई है। वह एक विदेशी सेवा प्रदाता के साथ मिल कर विदेशों से लोगों को भारत में धन भेजने वालों के लिए सेवाएं देगा।

फिनोपीबी ने कहा कि इस सेवा के लिए उसने किसी विदेशी फर्म के साथ मिल कर काम करेगी और उसका ब्योरा तय किया जा रहा है।

फिनोपीबी यह कारोबार धन अंतरण सेवा योजना (एमटीएसएस) के तहत परिचालित करेगा।

गौरतलब है कि विश्वबैंक की नवंबर 2021 की एक रिपोर्ट के अनुसार चालू वित्त वर्ष में विदेशों में काम कर रहे लोगों से भारत में 2021 के दौरान कुल 87 अरब डालर की राशि आने का अनुमान है जो दुनिया में किसी देश को विदेश से उनके नागरिकों द्वारा भेजे गए धन से अधिक होगा। वर्ष 2022 में यह तीन प्रतिशत बढ कर 89.6 अरब डालर तक पहुंच सकता है।

फिनोपीबी के मुख्य परिचालन अधिकारी आशीष अहूजा ने एक बयान में कहा, हम अपने ग्राहकों को वर्ष 2022-23 की पहली तिमाही में भारत में भेजी जाने वाली धन-प्रेषण सेवा देने के लिए तैयार हो जाएंगे। हम इसके लिए मोबाइल ऐप के समावेश का भी विचार कर रहे हैं।

डब्ल्यूसीएल अकादमी ने 5वीं जूनियर क्रिकेट चैंपियनशिप जीती

नई दिल्ली । 5वीं जूनियर क्रिकेट चैंपियनशिप के फाइनल में, टॉस जीतकर और क्षेत्ररक्षण करने के बाद, डब्ल्यूसीएल अकादमी ने एमवी स्पोर्ट्स ग्राउंड, नोएडा में टीएनएम क्रिकेट अकादमी के खिलाफ खेलते हुए एक विकेट से जीत दर्ज की। समीर खान (28) को मैन ऑफ द मैच का खिताब मिला। रिदुरा बिदुरी (130) टूर्नामेंट के सर्वश्रेष्ठ बल्लेबाज बने और मयंक मुडीला ने टूर्नामेंट का सर्वश्रेष्ठ विकेटकीपर जीता।

स्कोर :टीएनएम क्रिकेट अकादमीः 32.5 ओवर में 136 : पीयूष कुमार 76 (76 गेंद, 10म4); युवराज सिंह (3/20-2), उत्कर्ष मिश्रा (2/1) डब्ल्यूसीएल अकादमी : 39 ओवर में 137/9= विराट त्यागी 24 (43 गेंद, 5 म 4), समीर खान 28 (30 गेंद, 4 म 4); भावी शर्मा (3/19-), शांतनु यादव (2/16)

एसपीएमसीआईएल ने दिया 240 करोड़ रुपये का लाभांश

नई दिल्ली। सरकारी मुद्रण कंपनी द सेक्युरिटी प्रिंटिंग एंड मिंटिंग कार्पोरेशन ऑफ इंडिया लिमिअेड (एसपीएमसीआईएल) ने वर्श 2020-21 के लिए सरकार को 240/41 करोड़ रुपये का अंतिम लाभांश दिया है। कंपनी ने दिपम के नियमों के अनुसार अपने शुत्र लाभ का 57 प्रतिशत हिस्सा सरकार को लाभांश के तौर पर दिया है। कंपनी की अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक तृप्ती पी घोष ने आज यहां वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण को इस संबंध में चेक प्रदान किये। इस मौके पर आर्थिक मामलों के सचिव अजय सेठ और वित्त मंत्रालय की विशेष सचिव एवं वित्तीय सलाहकार मीरा स्वरूप भी मौजूद थी।

बॉलीवुड में काम करने को तैयार हैं साउथ की स्टार साई पल्लवी

साउथ से कई अभिनेत्रियां बॉलीवुड की ओर रुख कर चुकी हैं और अब इस फेहरिस्त में दक्षिण भारतीय सिनेमा की जानी-मानी अभिनेत्री साई पल्लवी भी शामिल होने वाली हैं। साई को ना सिर्फ साउथ, बल्कि बॉलीवुड में भी खूब पसंद किया जाता है और उन्हें अब तक कई हिंदी फिल्मों के प्रस्ताव भी मिल चुके हैं। हाल ही में जब साई से इस बारे में बात की गई तो उन्होंने क्या जवाब दिया, आइए जानते हैं।

साई से पूछा गया कि क्या वह बॉलीवुड में काम करना चाहती हैं तो उन्होंने कहा, मैं बॉलीवुड फिल्म का हिस्सा बनने के लिए तैयार हूं, बशर्ते फिल्म की कहानी अच्छी होनी चाहिए और मेरा रोल ऐसा हो, जो मुझ पर सूट करे। मेरे लिए फिल्म की कहानी बहुत मायने रखती है। अच्छी कहानी मिल गई तो मैं बॉलीवुड में अपना डेब्यू कर लूंगी। साई की बातों से लगता है कि वह खुद को साउथ तक सीमित नहीं रखना चाहतीं।

साई आजकल फिल्म श्याम सिंघा रॉय को लेकर खूब सुर्खियां बटोर रही हैं। इसमें उनके साथ साउथ के सुपरस्टार नानी नजर आए हैं। फिल्म में ना सिर्फ नानी, बल्कि साई की भी खूब तारीफ हो रही है। सोशल मीडिया पर तो यूजर्स का कहना है कि यह अभिनेत्री की अब तक की सबसे शानदार परफॉर्मेंस है। फिल्म दर्शकों को सिनेमाघरों तक खींचने में कामयाब रही है। राहुल सांकृत्यायन के निर्देशन में बनी यह फिल्म 24 दिसंबर को रिलीज हुई है।

पहली बार एक्शन फिल्म का निर्देशन करेंगे करण जौहर

करण जौहर बॉलीवुड के महान फिल्म निर्माता और निर्देशक के रूप में जाने जाते हैं। उन्हें रोमांटिक मिजाज की फिल्में बनाने में महारत हासिल है। उन्होंने ही कुछ कुछ होता है जैसी रोमांटिक ड्रामा का निर्देशन किया था। अब उनके प्रशंसकों को बहुत जल्द करण का एक नया अवतार देखने को मिलेगा। अब सुनने में आ रहा है कि फिल्ममेकर करण पहली बार एक्शन फिल्म का निर्देशन करने वाले हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, करण अपने करियर में पहली बार एक्शन फिल्म का निर्देशन करने

वाले हैं। प्रोडक्शन हाउस के सूत्रों ने संकेत दिया कि यह एक एक्शन और प्रेम कहानी पर आधारित फिल्म होगी, जिसे बड़े पैमाने पर बनाया जाएगा। इसमें दर्शकों के लिए खास बात यह है कि फिल्म के निर्देशन का जिम्मा खुद करण संभालेंगे। इस प्रोजेक्ट पर काम शुरू कर दिया गया है। फिलहाल प्रोजेक्ट के बारे में विस्तृत जानकारी सामने नहीं आई है।

आज का राशिफल

मेषः राशि स्वामी मंगल अष्टम भाव में होने से कुछ बिगड़े काम बनेंगे। विदेश यात्रा का प्रसंग प्रबल होगा। आय के साधनों में वृद्धि होगी।

वृषभः राशि का स्वामी शुक्र अष्टम आयु में धन, सांसारिक सुख वृद्धि कारक है। चंद्रमा मकर राशी में स्त्री के स्वास्थ्य में सुधार। व्यापार के साझेदारों से तनाव हो सकता है।

मिथुनः आपकी राशि का स्वामी बुध राशि से अष्टम भाव में शनिग्रही है। चंद्रमा आज मकर राशि का होकर अष्टम घर में अकस्मात संतान कष्ट और व्यर्थ से मानसिक कलेश हो सकता है।

कर्कः आज का दिन आपके लिए काफी लाभदायक रहेगा। निवेश में आशा के अनुकूल लाभ होगा। कुछ ऐसे महान पुरूष अकस्मात आपका सहयोग करने के लिए आगे आएंगे, जिनके बारे में आपने कभी नहीं सोचा होगा।

सिंहः आपकी राशि का स्वामी पंचम त्रिकोण भाव में धनुः राशि पर परिभ्रमण कर रहा है। चंद्रमा आज मिथुन राशि गत है।

कन्याः आपकी राशि का स्वामी बुध पंचम राज्य कृपा भाव में श्रेष्ठ मार्गो से धन आगमन के द्वारा कोष वृद्धि का संकेत कर रहा है।

तुलाः आपको आज का दिन विशेष शुभकारक है। आपसे वरिष्ठ व्यक्ति भी आपकी बात सुनेंगे। सभी अवाश्यक कार्य आसानी से बनते चले जाएंगे।

वृश्चिकः आपकी राशि पर आज चंद्रमा पराक्रम का है। शनि-शुक्र पहले से ही राशि पर विपरीत फल कर रहे हैं। ऐसी कोई भी चीज न खरीदें जो जल्दी खराब होने वाली हो।

मकरः आज का दिन मिश्रित फलकारक है। राशि का स्वामी शनि अपनी राशी पर स्थिति होने से प्रभाव प्रताप में वृद्धि होगी।

कुंभः आपके लिए आज का दिन अपेक्षाकृत शुभ रहेगा। राशि स्वामी शनि मकर राशि में होने से आर्थिक स्थिति से बेहतर होगी। राजनीति से जुड़े व्यक्ति यों को उन्नति के विशेष अवसर प्राप्त होंगे। सायंकाल के समय व्यापार के साझेदारों तथा भाई बंधुओं से तनाव हो सकता है।

मीनः आपकी राशि पर कुंभ का बृहस्पति की विशेष दृष्टि होने से आज विशेष धन लाभ व आय के साधनों में वृद्धि होगी। उच्च प्रतिष्ठित लोगों के साथ संपर्क बनेंगे। विदेश संबंधी कार्यों में प्रगति होगी।

बहुत ही टेस्टी और हेल्दी है मेथी मलाई

सामग्री :

400 ग्राम हरी मेथी, 150 ग्राम हरे मटर के दाने, 1 बड़ी चम्मच मलाई, 4 हरी मिर्च, 50 ग्राम मावा, 2 टमाटर, 1 बड़ी चम्मच चीनी, 1 कटोरी पिसा पालक, 250 ग्राम काजू, 50 ग्राम खरबूजा गिरी, 2 करेला, 4 लौंग, 5 इलायची, 5-6 काली मिर्च, हल्दी, तेज पत्ता, अदरक, लहसुन का पेस्ट, नमक व तेल आवश्यकतानुसार

विधि :

- हरी मेथी के पत्ते और मटर के दाने उबाल लें, ठंडा हो के लिए एक तरफ रख दें। खरबूजा गिरी व काजू को मिक्सर में पीस लें। आंच पर एक कड़ाही में तेल डालकर लौंग, इलायची, काली मिर्च, तेज पत्ता व अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर भूनें। इसमें मावा डालकर अच्छी तरह से मिला लें। एक ग्लास पानी, काजू-खरबूजे का पेस्ट और एक छोटी कटोरी दूध डाल दें। मिश्रण अच्छी तरह उबालने पर उसमें स्वादानुसार नमक डालें, फिर धीमी आंच पर 25-30 मिनट पकने दें। काजू की ग्रेवी तैयार है। मटर के दाने और मेथी के पत्ते पानी से निकालकर निचोड़ लें। इस मिश्रण में अब काजू की ग्रेवी डालें। इसमें थोड़ी सी हल्दी, पालक, मेथी, हरी मटर, मावा, मलाई, हरी मिर्च, टमाटर डालकर अच्छी तरह से मिला लें। 5-7 मिनट तक आंच पर पकाएं। 3 स्पून क्रीम डालें। प्लेट में डालकर करेले के टुकड़े और क्रीम से सजा दें। स्वादिष्ट मेथी मलाई तैयार है।

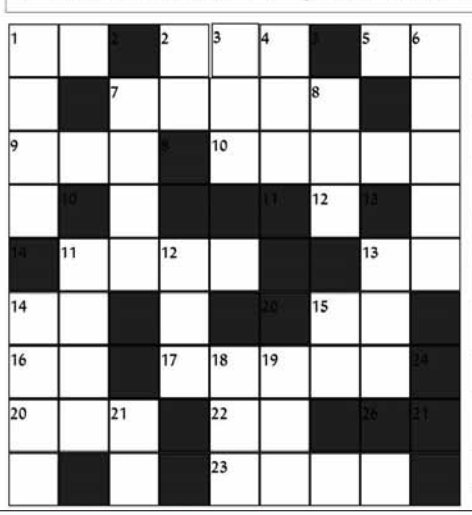
शब्द सामर्थ्य- 310

बाएं से दाएं :

1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा) 11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे

1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 309 का हल

ग	ल	त	ञ	■	■	खा	म	खाँ
णे	■	ल	■	झ	प	की	■	■
श	र	ब	त	■	रं	■	■	मि
■	ज	गा	ना	■	प	रा	का	ष्ठा
■	नी	र	■	वि	रा	ज	मा	न
ना	च	■	■	प	■	■	य	■
म	र	णा	स	न्न	■	पा	नी	■
ची	■	■	प	■	पा	■	■	भो
न	ज	रा	ना	■	स	मा	चा	र

सू-दोकू- 310

		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 र 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.309 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