संपादकीय

मकर संक्रांति का महत्व

प्रस्तावना - मकर संक्राति के दिन सूर्य मकर राशी में प्रवेश करता है । हिन्दू धर्म में संक्रांति को भगवान माना गया है। भारतीय संस्कृति में मकरसंक्रांति का त्योहार आपसी कलह को मिटाकर प्रेमभाव बढ़ाने के लिए मनाया जाता है। इस दिन तिल गुड़ एक दुसरे को देकर आपसी प्रेम बढ़ाने का प्रयास किया जाता है। वर्तमान में सर्वत्र कोरोना महामारी के कारण सदा की भांति त्योहार मनाने में बाधा आ सकता है। तो भी इस आपातकाल में सरकार द्वारा बताए गए सभी नियमों का कठोरता से पालन कर यह त्योहार मनाया जा सकता है। यह त्योहार मनाते समय इसका महत्त्व, त्योहार मनाने की पद्धति, तिल गुड़ का महत्त्व, पर्व काल में दान का महत्त्व, अन्य स्त्रियों को हल्दी कुमकुम लगाने का आध्यात्मिक महत्त्व तथा इस दिन की जाने वाली धार्मिक विधियों की जानकारी इस लेख में देने का प्रयास किया है। हम इसका लाभ लेंगे। तिथि - यह त्योहार तिथि वाचक न होकर अयन-वाचक है। इस दिन सूर्य का मकर राशि में संक्रमण होता है। वर्तमान में मकर संक्रांति का दिन 14 जनवरी है। सूर्य भ्रमण के कारण होने वाले अंतर को भरने ने लिए ही संक्रांति का दिन एक दिन आगे बढ़ाया जाता है। सूर्य के उत्सव को 'संक्रांत' कहते हैं। कर्क संक्रांति के उपरांत सूर्य दक्षिण की ओर जाता है और पृथ्वी सूर्य के निकट, अर्थात नीचे जाती है। इसे ही 'दक्षिणायन' कहते हैं। मकर संक्रांति के पश्चात सूर्य उत्तर की ओर जाता है और पृथ्वी सूर्य से दूर, अर्थात ऊपर जाती है। इसे 'उत्तरायण' कहते हैं। मकरसंक्रांति अर्थात नीचे से ऊपर चढने का उत्सव; इसलिए इसे अधिक महत्व है।

इतिहास - संक्रांति को देवता माना गया है। संक्रांति ने संकरासुर दैत्य का वध किया, ऐसी कथा है । तिल गुड़ का महत्व - तिल में सत्त्वतरंगें ग्रहण और प्रक्षेपित करने की क्षमता अधिक होती है । इसलिए तिलगुड का सेवन करने से अंतःशुद्धि होती है और साधना अच्छी होने हेतु सहायक होते हैं । तिलगुड के दानों में घर्षण होने से सात्विकता का आदान-प्रदान होता है । 'श्राद्ध में तिल का उपयोग करने से असुर इत्यादि श्राद्ध में विघ्न नहीं डालते ।' सर्दी के दिनों में आने वाली मकर संक्रांति पर तिल खाना लाभप्रद होता है । 'इस दिन तिल का तेल एवं उबटन शरीर पर लगाना, तिल मिश्रित जल से स्नान, तिल मिश्रित जल पीना, तिल होम करना, तिल दान करना, इन छहों पद्धतियों से तिल का उपयोग करने वालों के सर्व पाप नष्ट होते हैं ।' संक्रांति के पर्व काल में दांत मांजना, कठोर बोलना, वृक्ष एवं घास काटना तथा कामविषयक आचरण करना, ये कृत्य पूर्णतः वर्जित हैं ।'

त्यौहार मनाने की पद्धति - 'मकर संक्रांति पर सूर्योदय से लेकर सूर्यास्त तक पुण्य काल रहता है । इस काल में तीर्थ स्नान का विशेष महत्त्व हैं । गंगा, यमुना, गोदावरी, कृष्णा एवं कावेरी नदियोंके किनारे स्थित क्षेत्र में स्नान करने वाले को महापुण्य का लाभ मिलता है ।'

मकर संक्रांति पर दिए गए दान का महत्व - मकर संक्रांति से रथ सप्तमी तक की अवधि पर्वकाल है। इस पर्व में किया गया दान और शुभ कार्य विशेष फलदायी होता है। धर्मशास्त्र के अनुसार इस दिन दान, जप और साथ ही धार्मिक अनुष्ठानों का अत्यधिक महत्व बताया गया है।

हल्दी और कुमकुम का आध्यात्मिक महत्व - हल्दी और कुमकुम लगाने से सुहागिन स्त्रियों में श्री दुर्गा देवी का अप्रकट तत्त्व जागृत होता है तथा श्रद्धा पूर्वक हल्दी और कुमकुम लगाने से यह जीव में कार्यरत होता है। हल्दी कुमकुम धारण करना अर्थात एक प्रकार से ब्रह्मांड में अव्यक्त आदिशक्ति तरंगों को जागृत होने हेतु आवाहन करना है । हल्दी कुमकुम के माध्यम से पंचोपचार करना अर्थात एक जीव का दूसरे जीव में उपस्थित देवता तत्त्व की पूजा करना है । हल्दी, कुमकुम और उपायन देने आदि विधि से व्यक्ति पर सगुण भक्ति का संस्कार होता है साथ ही ईश्वर के प्रति जीव में भक्ति भाव बढ़ने में सहायता होती है ।

- कु. कृतिका खत्री

बजट से पहले ही आम आदमी का बिगड़ा बजट, खाने-पीने के सामान के दाम हुए दोगुने

नई दिल्ली। आम बजट से पहले ही आम आदमी का बजट बिगड़ चुका है। खाने-पीने के समानों के दाम आसमान छू रहे हैं। इस वजह से बीते दिसंबर में खाने-पीने के सामान के दाम में दोगुना से अधिक वृद्धि हुई है। राष्ट्रीय सांख्यकी कार्यालय (एनएसओ) द्वारा जारी आंकड़ों के अनुसार, दिसंबर में खाद्य मुद्रास्फीति बढ़कर 4.05 प्रतिशत हो गई, जो इससे पिछले महीने 1.87 प्रतिशत थी। खाद्य महंगाई बढ़ने से दिसंबर में खुदरा महंगाई में भी तेज इजाफा हुआ है। बता दें 1 फरवरी को बजट पेश हो सकता है।

विशेषज्ञों का कहना है कि रिजर्व बैंक महंगाई के ऊंचे स्तर को द?खते हुए एक बार फिर दरों में कटौती के विचार को त्याग सकता है। रिजर्व बैंक के अनुसार, चालू वित्त वर्ष की चौथी तिमाही में सकल मुद्रास्फीति अपने उच्चस्तर पर होगी। उसके बाद से यह नीचे आएगी। इससे पहले पिछले हफ्ते देश के कई अर्थशास्त्रियों ने खुदरा महंगाई के 5.50 फीसदी से अधिक रहने की आशंका जताई थी और दिसंबर की खुदरा महंगाई उसके करीब रही है।

खाद्य वस्तुओं में अनाज और उसके बने उत्पाद, अंडा, दूध तथा दूध के बने उत्पाद, मसाले तथा तैयार भोजन, स्नैक्स और मिठाई के मामले में महंगाई दर दिसंबर में पिछले महीने के मुकाबले अधिक रही। हालांकि, सब्जियों, फल और तेल एवं वसा की महंगाई दर की रफ्तार में कमी आई। ईंधन और प्रकाश श्रेणी में मुद्रास्फीति दिसंबर महीने में इससे पूर्व माह के मुकाबले नरम हुई, लेकिन यह अभी भी 10.95 प्रतिशत पर है। नवंबर महीने में यह 13.35 प्रतिशत थी।

रिजर्व बैंक द्विमासिक मौद्रिक समीक्षा में मुख्य रूप से खुदरा मुद्रास्फीति के आंकड़ों पर गौर करता है। ऊंची महंगाई को देखते हुए आरबीआई लगातार नौ मौद्रिक समीक्षा में दरों को स्थिर रखे हुए है। इस बार बजट के बाद रिजर्व बैंक की मौद्रिक नीति की समीक्षा बैठक होने वाली है।

अर्थशास्त्रियों का कहना है कि रिजर्व बैंक साल के मध्य में ब्याज दरों में भी वृद्धि कर सकता है। बार्कलेज इंडिया के मुख्य अर्थशास्त्री राहुल बाजोरिया ने कहा, मुख्य मुद्रास्फीति अधिक है, क्योंकि बढ़ते दूरसंचार शुल्क और उच्च ऊर्जा लागत ने मौद्रिक नीति के संभावित कड़े होने के लिए मंच तैयार किया है। कोटक महिंद्रा बैंक की वरिष्ठ अर्थशास्त्री उपासना भारद्वाज ने कहा, अब, आरबीआई को मुद्रास्फीति को गंभीरता से देखना होगा। मूल मुद्रास्फीति बहुत उतार-चढ़ाव वाली और ऊंची बनी हुई है और आरबीआई को इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

ऋषभ पंत की जगह केएल राहुल से विकेटकीपिंग कराने पर भड़के गौतम गंभीर

नई दिल्ली । भारतीय विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत हाल के समय में अपने शॉट सेलेक्शन को लेकर आलोचकों के निशाने पर हैं। दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ दूसरी टेस्ट की दूसरी पारी में खाता खोले बिना आउट होने के बाद वह फैन्स के भी निशाने पर आ गए हैं। ऐसे में फैन्स ने उनकी जगह केएल राहुल से विकेटकीपिंग कराने की सलाह दी है। कर्नाटक के क्रिकेटर राहुल ने पिछले कई मौकों पर व्हाइट बॉल क्रिकेट में भारत के लिए विकेट के पीछे बेहतरीन काम किया है। ऐसे में कई लोगों का मानना है कि वह टेस्ट क्रिकेट में भी ऐसा कर सकते हैं। हालांकि, भारत के पूर्व सलामी बल्लेबाज गौतम गंभीर को ऐसा नहीं लगता। गंभीर ने कहा है कि एक ओपनर बैटर टेस्ट में ऐसा नहीं कर सकता। स्टार स्पोर्ट्स पर एक फैन के सवाल का जवाब देते हुए गंभीर ने कहा, मैं केवल इतना ही कहूंगा कि केएल राहुल सिर्फ ओपनर के तौर पर ही सही रहेंगे। क्योंकि अगर कोई विकेटकीपर 150 ओवरों तक विकेटकीपिंग करता है और उसके बाद उसे नई गेंद भी खेलना पड़े तो उसकी क्या हालत होगी। ये लगभग असंभव है। वनडे और टी20 क्रिकेट में ऐसा चल सकता है, लेकिन टेस्ट मैचों में आपको रेगुलर विकेटकीपर की जरूरत पड़ेगी।

गौतम अडानी ने मुकेश अंबानी, जेफ बेजोस, मार्क जुकरबर्ग जैसे दिग्गजों को पछाड़ा

नई दिल्ली। दुनिया के अरबपतियों में नंबर वन टेस्ला के सीईओ एलन मस्क ने एक ही दिन में 9.95 अरब डॉलर कमा कर इस साल कमाई में भी नंबर वन हैं। वहीं, भारत के गौतम अडानी वैसे तो अरबपतियों की लिस्ट में 14वें नंबर पर हैं, लेकिन कमाई के मामले में उन्होंने न केवल हमवतन मुकेश अंबानी को पीछे छोड़ा है बल्कि वॉरेन बफेट, जैक मा, जेफ बेजोस, लैरी पेज, मार्क जुकरबर्ग जैसे दिग्गजों को पछाड़कर नंबर दो पर हैं। साल 2022 का आज 12वां दिन है। ब्लूमबर्ग बिलेनियर इंडेक्स के मुताबिक एलन मस्क की संपत्ति में इन 12 दिनों में कुल 11.7 अरब डॉलर का इजाफा हुआ है। इसमें से 9.95 रब डॉलर तो बुधवार का ही है। अब एलन मस्क की संपत्ति 282 अरब डॉलर हो गई है और वह दुनिया के अरबपतियों की लिस्ट में टॉप पोजीशन पर हैं। इस अवधि में अडानी ग्रुप के चेयरमैन गौतम अडानी की कुल संपत्ति में 9.07 अरब का इजाफा हुआ है। अमीरों की लिस्ट में 14वें नंबर पर काबिज अडानी की कुल संपत्ति 85.6 अरब डॉलर है। कमाई के मामले में वॉरेन बफेट तीसरे नंबर पर हैं और इन 12 दिनों में उनकी संपत्ति में 7.34 अरब डॉलर का इजाफा हुआ है। अमीरों की लिस्ट में कुल 116 अरब डॉलर के नेट वर्थ के साथ वह 8वें स्थान पर हैं। जबकि, एशिया के सबसे बड़े रईस मुकेश अंबानी की संपत्ति में इस साल अब तक 6.80 अरब डॉलर का इजाफा हुआ है।

अगर टॉप-10 में शमिल अन्य अरबपतियों की बात करें तो जेफ बेजोस ने इस साल अब तक 1.68 अरब डॉलर गंवाए हैं। उनकी कुल संपत्ति अब 191 अरब डॉलर है। इस 12 दिन की छोटी सी अवधि में सबसे ज्यदा नुकासान बर्नार्ड अर्नाल्ट को हुआ है। उनकी संपत्ति 6.10 अरब डॉलर घट गई है। बिल गेट्स को 3.21 अरब डॉलर का झटका लगा है तो लैरी पेज को 2.69 अरब डॉलर का। फेसबुक के सीईओ मार्क जुकरबर्ग को 1.12 अरब डॉलर का नुकसान हुआ है। वहीं, स्टीव बॉल्मर की संपत्ति में 6.02 अरब डॉलर की सेंध लगी है।

कच्चे तेल के दाम में तेजी के बीच पेट्रोल-डीजल के नए रेट जारी

नई दिल्ली । अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कच्चे तेल के दाम बढ़ने के बावजूद घरेलू स्तर पर पेट्रोल और डीजल के दामों में लगातार 70वें दिन कोई बदलाव नहीं हुआ है। हालांकि इस अवधि में तेल की अंतराष्ट्रीय कीमतों में 16 डॉलर तक की वृद्धि हो चुकी है। इंडियन ऑयल द्वारा जारी नए रेट के मुताबिक राजधानी नई दिल्ली में पेट्रोल की कीमत 95.41 रुपये प्रति लीटर और डीजल 86.67 रुपये प्रति लीटर के भाव पर है। आज भी देश में सबसे सस्ता पेट्रोल-डीजल पोर्ट ब्लेयर में तो सबसे महंगा राजस्थान के श्रीगंगानगर में है। जबकि, महानगरों में मुंबई में पेट्रोल सबसे महंगा 109.98 रुपये लीटर और दिल्ली में सबसे सस्ता 95.41 रुपये है। वहीं पटना में पेट्रोल कोलकाता (104.67), चेन्नई (101.40) और बेंगलुरु (100.58) से भी महंगा है।

तेल कंपनियों से मिले आंकड़ों के अनुसार, पेट्रोल और डीजल की कीमतों में पिछला बदलाव चार नवंबर 2021 को हुआ था। उस समय मोदी सरकार ने तेल की सर्वकालिक ऊंची कीमतों से राहत देने के लिए पेट्रोल एवं डीजल पर लागू उत्पाद शुल्क में कटौती की थी। उसके बाद से अब 70 दिन हो गए हैं, जब तेल कीमतों में कोई बदलाव नहीं हुआ है। जून 2017 में पेट्रोल एवं डीजल की कीमतों में दैनिक आधार पर बदलाव की व्यवस्था लागू की गई थी।

भारत का पहला ही मुकाबला होगा बेहद कांटेदार

नई दिल्ली । आईसीसी अंडर-19 वर्ल्ड कप का 14वां एडिशन वेस्टइंडीज में शुरू हो रहा है। भारतीय टीम टूर्नामेंट की अबतक की सबसे सफल टीम रही है, जिसने 2000, 2008, 2012 और 2018 में यह खिताब जीता है। इसके अलावा वह 2016 में उपविजेता रहा था। 14वें एडिशन में भारत को अपना पहला मुकाबला 15 जनवरी को गुयाना के प्रोविडेंस स्टेडियम में दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ खेलना है। अंडर-19 एशिया कप जीतकर वेस्टइंडीज पहुंची यश धुल की कप्तानी वाली भारतीय टीम का आत्मविश्वास काफी बढ़ा हुआ है। टीम ने टूर्नामेंट में खेले गए अपने दोनों वॉर्मअप मुकाबले में शानदार जीत हासिल की है। आईसीसी अंडर-19 वर्ल्ड कप 2022 में भारत को अपना दूसरा मुकाबला त्रिनिडाड के ब्रायन लारा स्टेडियम में 19 जनवरी को आयरलैंड के खिलाफ खेलना है। टूर्नामेंट में भारतीय टीम अपना तीसरा ग्रुप मैच त्रिनिडाड के ब्रायन लारा स्टेडियम में 22 जनवरी को युगांडा के खिलाफ खेलेगी। टूर्नामेंट में ग्रुप स्टेज के मुकाबले 22 जनवरी तक खेले जाएंगे। इसके बाद 25 जनवरी से प्लेट ग्रुप के मैच होंगे। फाइनल मुकाबला 5 फरवरी को खेला जाएगा। युगांडा की टीम इस टूर्नामेंट में पहली बार भाग ले रही और उसे भारत, दक्षिण अफ्रीक तथा आयरलैंड के साथ ग्रुप-बी में रखा गया है।

टूर्नामेंट में कुल 16 टीमें हिस्सा ले रही हैं, जिन्हें 4 ग्रुप में बांटा गया है। ग्रुप॰ में बांग्लादेश, इंग्लैंड, कनाडा, यूएई शामिल है जबकि ग्रुप-ष्ट में अफगानिस्तान, पाकिस्तान, पीएनजी और जिम्बाब्वे हैं। वहीं, ग्रुप-ष्ठ में ऑस्ट्रेलिया, स्कॉटलैंड, श्रीलंका और वेस्टइंडीज की टीम शामिल है। अंडर-19 वर्ल्ड कप का पिछला संस्करण 2020 में न्यूजीलैंड में खेला गया था, जिसे बांग्लादेश ने जीता था।

बॉलीवुड की सबसे महंगी फिल्मों में से एक होगी अक्षय-टाइगर की बड़े मियां छोटे मियां

पिछले काफी समय से फिल्म बड़े मियां छोटे मियां चर्चा में है। यह फिल्म इसलिए भी खास है, क्योंकि इसमें अक्षय कुमार और टाइगर श्रॉफ पहली बार साथ नजर आएंगे। सुनने में आ रहा था कि फिल्म काफी बड़े स्तर पर बनेगी, लेकिन इसके बजट को लेकर कोई जानकारी सामने नहीं आई थी। अब खबर है कि यह बॉलीवुड की सबसे महंगी फिल्मों में शामिल होने जा रही है।

रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म के निर्देशक अली अब्बास जफर हैं, जो फिल्म को 300 करोड़ रुपये के बजट में बनाने वाले हैं। इस लिहाज से यह अब तक की बॉलीवुड की सबसे महंगी फिल्मों में शामिल हो जाएगी। इसके लिए अक्षय 140-150 करोड़ रुपये तो टाइगर 35-40 करोड़ रुपये की फीस ले रहे हैं। मतलब यह कि फिल्म का लगभग 60 प्रतिशत बजट केवल कलाकारों की फीस पर जा रहा है। फिल्म को वाशु भगनानी बना रहे हैं।

अक्षय पहले से ही वाशु भगनानी के साथ फिल्म सिंड्रेला में काम कर रहे हैं। इसमें उनके साथ रकुल प्रीत सिंह नजर आएंगी। इससे पहले भी अक्षय और वाशु ने 2021 में आई एक्शन थ्रिलर फिल्म बेल बॉटम में साथ काम किया था। अली लंबे समय से दो हीरो वाली फिल्म बनाना चाहते थे। उनके पास स्क्रिप्ट तैयार थी, लेकिन दो हीरो नहीं तैयार थे। फिर जैसे ही टाइगर और अक्षय से फिल्म के लिए संपर्क किया गया, दोनों ने ही बिना समय गंवाए इसके लिए हामी भर दी।

जल्द ही एक बड़ी फिल्म में नजर आयेगी डोनल बिष्ट

टीवी की प्रतिभाशाली एवं चर्चित अभिनेत्री डोनल विष्ट जोकि अपने शानदार अभिनय के लिए जानी जाती हैं, वे जल्द ही एक बड़ी हिंदी फिल्म में नजर आने वाली हैं। इस बात का खुलासा स्वयं अभिनेत्री ने किया। उन्होंने कहा कि, वे जल्द ही एक बड़ी हिंदी फिल्म में नजर आने वाली हैं। नए साल 2022 में अपने न्यू ईयर रेजोल्यूशन के बारे में बताते हुए डोनल ने कहा कि, पहले तो मैं सभी को नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं यह साल आप सभी लोगो के लिए अच्छा जाए। अपने न्यू ईयर रेजोल्यूशन की बात करूं तो बस इस साल का लेवल थोड़ा ऊपर चला गया है, मैं इस साल भी कुछ और बेहतर करना चाहूंगी। टीवी प्रोड्यूसर्स द्वारा एक्टर्स की फीस में कटौती पर अपने विचार रखते हुए उन्होंने ने कहा कि, देखिए अभी कोरोना खत्म नहीं हुआ तो जाहिर सी बात है कोई भी अपना नुकसान नहीं चाहेगा, लेकिन फीस में कटौती के बाद भी एक्टर्स काम करेगें और प्रोड्यूसर्स नए शो बनाएंगे।

आज का राशिफल

मेषः तनाव से बचने के लिए अपना क़ीमती वक़्त बच्चों के साथ गुज़ारें। आप बच्चों की उपचार करने की शक्ति महसूस करेंगे।

वृषः अपने जज़्बात को बांधे नहीं और वे काम करें, जिससे आपको सुकून मिले। आपका जीवनसाथी आज ऊर्जा और प्रेम से भरपूर है।

मिथुनः बहुत ज़्यादा रोमांच और दीवानगी की ऊंचाई आपके तंत्रिका-तंत्र को नुक़सान पहुंचा सकती है। इन दिक्क तों से बचने के लिए अपने जज़्बात काबू में रखें।

कर्कः दोस्त आपका परिचय किसी ख़ास इनसान से कराएंगे, जो आपकी सोच पर गहरा प्रभाव डालेगा।

सिंहः अवांछित यात्राएं थकाऊ साबित होंगी और बेचैनी का कारण बन सकती हैं। मांसपेशियों को आराम देने के लिए शरीर की तेल से मालिश करें।

कन्याः आपका चढ़ा हुआ पारा आपको परेशानी में डाल सकता है। आर्थिक तंगी से बचने के लिए अपने तयशुदा बजट से दूर न जाएं।

तुलाः आज के दिन किए गए दान-पुण्य के काम आपको मानसिक शांति और सुकून देंगे। ज़रूरत से ज़्यादा खर्च करने और चालाकी-भरी आर्थिक योजनाओं से बचें।

वृश्चिकः आज आप ऊर्जा से लबरेज़ होंगे। किसी पुराने निवेश से आज आपको मुनाफा हो सकता है। आपकी ज्ञान की प्यास आपको नए दोस्त बनाने में मददगार साबित होगी।

धनुः आपमें आज चुस्ती-फुर्ती देखी जा सकती है। आपका स्वास्थ्य आज पूरी तरह से आपका साथ देगा। आज आप अपना धन धार्मिक कार्यों में लगा सकते हैं।

मकरः धन से जुड़ा कोई मसला आज हल हो सकता है और आपको धन लाभ हो सकता है। जिनसे आप प्यार करते हैं, उनसे आज सारी ग़लतफ़हमी दूर हो सकती है।

कुंभः आपका उदार स्वभाव आज आपके लिए कई खुशनुमा पल लेकर आएगा। आज आपको अपने उन रिश्तेदारों को पैसा उधार नहीं देना चाहिए, जिन्होंने आपका पिछला उधार अब तक वापस नहीं किया है।

मीनः आपका तल्ख़ रवैया दोस्तों के लिए परेशानी पैदा कर सकता है। आज के दिन आप धन से जुड़ी समस्या के कारण परेशान रह सकते हैं।

बनाएं चुकंदर कोरमा

चुकंदर का कोरमा हो सके सुनकर आपको इतना अच्छा न लगे लेकिन बनने के बाद ये दिखने में जितना शानदार लगता है उतना ही स्वादिष्ट भी होता है। तो आइए जानते हैं इसकी क्विक रेसिपी।

सामग्री :

चुकंदर- 1, नारियल- 4 टीस्पून (कद्दूकस किया), हरी मिर्च- 3, गरम मसाला पाउडर- 1 टीस्पून, लाल मिर्च पाउडर- 1 टीस्पून, चना दाल- 1 टेबलस्पून (रोस्टेड), अदरक-लहसुन पेस्ट- 1 टीस्पून, दालचीनी- 1, बड़ी इलायची- 1, हरा धनिया- 1 टेबलस्पून (बारीक कटा), प्याज- 4 टीस्पून (टुकड़ों में कटा), टमाटर- 4 टीस्पून (टुकड़ों में कटा), ऑयल- फ्राई करने के लिए, लौंग- 1, नमक- स्वादानुसार

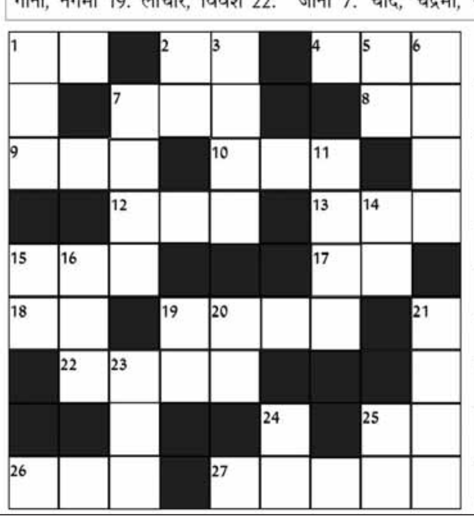
विधि :

- चुकंदर को छीलकर उसके छोटे-छोटे चौकोर पीस काट लें।
- कुकर में चुकंदर और नमक डालकर तीन सीटी आने तक पका लें।
- इसके बाद नारियल, चना दाल और हरी मिर्च को एक साथ मिलाकर पेस्ट बना लें।
- फिर एक पैन में एक टीस्पून तेल डालकर उसमें लौंग, इलायची और दालचीनी डालकर फ्राई कर लें।
- साथ ही प्याज डालकर भून लें।
- इसके बाद इसमें टमाटर, अदरक-लहसुन का पेस्ट, नमक, लाल मिर्च पाउडर और गर्म मसाला पाउडर डालकर दो से तीन मिनट तक भूनें।
- फिर इसमें उबली हुई चुकंदर और नारियल डालकर तीन से चार मिनट तक पका लें। फिर इसे सर्विंग बाउल में निकालें और हरे धनिए से गार्निश। करके गर्म रोटी के साथ सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 319

बाएं से दाएं
1. कतार, क्रम, पांत 2. लज्जत, जायका 4. कारण, वजह 7. सुंदर प्रतीत होना, सुखद होना 8. घोड़े आदि का मल 9. अक्सर, ज्यादातर 10. चक्की में पीसना, मसलना, कुचलना 12. धनुष, फौजी टुकड़ी 13. आभूषण, जेवर 15. लहरों का चक्कर, जलावर्त, भ्रमर 17. बायां, विरुद्ध 18. गाना, नगमा 19. लाचार, विवश 22. नमन, प्रणाम 25. चौकी, थाना 26. इकरार, समझौता, ठेका 27. अधिकार होना, सामर्थ्य होना (मुहा.)।

ऊपर से नीचे
1. एक प्रदेश जिसकी राजधानी चंडीगढ़ है 2. हविर्दान के समय उच्चारित एक शब्द, भष्म 3. दन-दन करते हुए 5. बलशाली, बलवाला 6. परिवर्तित करना, पहले से भिन्न हो जाना 7. चांद, चंद्रमा, रजनीश 11. अप्रिय, अरुचिकर 14. मैं का बहुवचन 15. भंगेड़ी, भंग करने वाला, झाड़ू लगाने तथा मैला साफ करने वाला 16. मातृभूमि, स्वदेश 19. मक्खन, माखन 20. बुढ़ापा, धन, ज्वर 21. टालना, हटाना, बहाना करके हटाना 23. सीमा, हद 24. सौ का पाचंवा हिस्सा 25. घोड़े के पैरों में लगाने का लोहे का टुकड़ा, पौधे आदि का डंठल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 318 का हल

वि	ज	य		ब	नि	या		दे
वा		ती	त	र		रा	जी	व
ह	मा	म		स	प	ना		ता
	न				टा			
दा	व	त		वि	ना	श		अ
य		ह	त्या			ह	जां	ना
रा	ह	त		न	ज	र		व
	वा				मी		ना	श्य
दु	ला	रा		जा	ना		की	क

सू-दोकू- 319

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 9 वर्गों का एक खंड बनता है। 2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भरा जाता है। 3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.318 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