दैनिक
न्याय साक्षी

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

रायगढ़, रविवार 30 जनवरी 2022

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

मजबूत और जीवंत है भारतीय गणतंत्र

पिछले सात दशकों के दौरान, संविधान ने अखंडता और स्थिरता प्रदान की है, लेकिन यह जनता ही है जिसने गणतंत्र को जीवंत बनाये रखा है- *निर्मला सीतारमण*

एक गणतंत्र को देशवासियों द्वारा सुदृढ़ और जीवंत बनाया जाता है। अपने वर्तमान स्वरूप में, भारतीय गणतंत्र ने गतिशील संतुलन बनाए रखते हुए 73 वर्ष पूरे कर लिए हैं। भारत की बहुलता और विविधता को दर्शाने वाली ताकतों की खींच-तान से यह अक्सर दबाव का अनुभव करता है। इसका श्रेय देशवासियों को दिया जाना चाहिए कि आज हमारे पास पिरामिड की आकृति के समान तीन स्तरों पर निर्वाचित होने वाली प्रतिनिधि प्रणाली है, जो हम पर शासन करती है। अपनी त्रुटियों के बावजूद, इस प्रणाली में आज 3 मिलियन से अधिक निर्वाचित प्रतिनिधि (इनमें से एक मिलियन महिलाएं) हैं, राज्य विधानसभाओं में 4,000 से अधिक निर्वाचित सदस्य हैं और संसद के लिए 500 से अधिक प्रतिनिधि चुने गए हैं। प्रस्तावना में गणतंत्र की परिकल्पना लोगों द्वारा स्वतंत्र रूप से निर्वाचित प्रतिनिधियों के माध्यम से स्वयं के शासित होने की थी। प्रत्यक्ष रूप से निर्वाचित प्रतिनिधित्व का यह पैमाना, शायद, दुनिया में और कहीं नहीं देखा जा सकता है। इस पर तर्क-वितर्क करने, शोर-गुल करने और कभी-कभी किसी बात को जरूरत से ज्यादा महत्त्व देने का आरोप लगाया जा सकता है, लेकिन इसमें जीवन की उमंग निरंतर विद्यमान है।

1950 से पहले, 26 जनवरी को स्वतंत्रता दिवस के रूप में मनाया जाता था, जिसे 1929 में लाहौर कांग्रेस में अपनाए गए पूर्ण स्वतंत्रता (पूर्ण स्वराज) के प्रस्ताव के बाद से शुरू किया गया था। एक बार जब साम्राज्यवादी शासक से आज़ादी मिली और संविधान को अपनाया गया, तो इस दिन को हमारे गणतंत्र दिवस के रूप में मनाया गया। 'पिलग्रिमेज टू फ्रीडम' (स्वतंत्रता की तीर्थयात्रा) में के एम मुंशी लिखते हैं, संविधान केवल एक कानूनी दस्तावेज नहीं है, न ही यह राजनीतिक दस्तावेज है। यह सच है कि इसे वकीलों द्वारा उन राजनीतिक नेताओं की मदद से तैयार किया गया था, जिन्हें स्वतंत्रता की लड़ाई में जीत हासिल हुई थी। उनकी ऐतिहासिक भूमिका थीः एक ऐसा ढांचा तैयार करने की, जिसके अंतर्गत हमारी राष्ट्रीय एकता और जीवन का लोकतांत्रिक तरीका फल-फूल सके। अनिवार्य रूप से, हमारे संविधान की एक नैतिक पृष्ठभूमि है- समाज के प्रत्येक वर्ग के लिए न्याय सुनिश्चित करना; एक आध्यात्मिक आधार भी है- सभी धर्मों को उनके कार्य-कलापों के साथ सुरक्षित और संरक्षित रखना ... मेरी पीढ़ी के नेताओं ने संविधान में स्वतंत्रता, कानून के शासन, अभिव्यक्ति और धर्म की स्वतंत्रता एवं सबसे बढ़कर अखंडता तथा स्थिरता की विरासत छोड़ी है, जिसकी खुशी का आनंद देश ने पिछले 500 वर्षों में कभी अनुभव नहीं किया था।

निःसंदेह पिछले सात दशकों के दौरान हमारे संविधान ने अखंडता और स्थिरता दी है, जो हमारे गणतंत्र के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। समाज के प्रत्येक समुदाय के लिए न्याय हासिल करने संबंधी चुनौतियां अभी भी मौजूद हैं। पिछड़ा वर्ग, अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति और सभी समुदायों के गरीब लोग बेहतर अवसर और किफायती न्याय के लिए संघर्ष कर रहे हैं। हमारे गणतंत्र की इन सात दशकों की यात्रा के दौरान, भारत के एक क्षेत्र में एससी, एसटी और महिलाएं संवैधानिक अधिकारों से वंचित थीं, जिसका समाधान अनुच्छेद 370 को निरस्त करके किया गया है। सभी धर्मों को सुरक्षित और संरक्षित रखने को मुंशी हमारे संविधान का आध्यात्मिक आधार मानते हैं, लेकिन इसे भी कई दबाव सहन करने पड़े हैं। वोट की राजनीति के लिए अल्पसंख्यक तुष्टीकरण के माध्यम से धर्मनिरपेक्षता (आपातकाल के दौरान, बाद में लागू) के सिद्धांत का पालन करने में विकृति ने अल्पसंख्यक समुदाय की महिलाओं को उनके वैध अधिकारों से वंचित कर दिया था।

बड़े बैंक के ग्राहकों को झटका, आरबीआई ने लगाए कई प्रतिबंध

नईदिल्ली । भारतीय रिजर्व बैंक ने लखनऊ के इंडियन मर्केंटाइल कोऑपरेटिव बैंक लिमिटेड पर एक लाख रुपए की निकासी सीमा समेत कई प्रतिबंध लगा दिए हैं। आरबीआई के अनुसार ये प्रतिबंध 28 जनवरी को व्यावसायिक समय के बाद से प्रभावी हो गए हैं। आरबीआई ने एक बयान में कहा कि लखनऊ स्थित सहकारी बैंक बिना उसकी मंजूरी के कोई लोन, अग्रिम प्रदान या नवीनीकृत जारी नहीं करेगा और न ही कोई निवेश कर सकेगा। आरबीआई ने कहा कि बैंक के किसी जमाकर्ता को बचत, चालू या अन्य खातों में मौजूद कुल शेष राशि में से एक लाख रुपये से अधिक की राशि को निकालने की अनुमति नहीं दी जाएगी। इसके लिए कुछ नियम और शर्तें लागू रहेंगी।

हालांकि, रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया ने कहा कि इन निषेधात्मक निर्देशों को आरबीआई द्वारा बैंकिंग लाइसेंस को रद्द करने के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। इसमें कहा गया है कि बैंक, आरबीआई से अगले नोटिफिकेशन तक प्रतिबंधों के साथ बैंकिंग कारोबार करना जारी रखेगा। रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया परिस्थितियों के आधार पर इन निर्देशों में संशोधन पर विचार कर सकता है। रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया द्वारा लखनऊ के इंडियन मर्केंटाइल कोऑपरेटिव बैंक पर लगाए ये प्रतिबंध अगले छह महीने के लिए लागू रहेंगे और समीक्षा के अधीन हैं।

बताते चलें कि रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया ने इसी हफ्ते देश के आठ सहकारी बैंकों पर नियमों का उल्लंघन करने को लेकर जुर्माना लगाया था। जिन कोऑपरेटिव बैंकों पर जुर्माना लगाया गया है उनमें एसोसिएट को-ऑपरेटिव बैंक लिमिटेड- सूरत, वराछा सहकारी बैंक लिमिटेड- सूरत, मोगवीरा को-ऑपरेटिव बैंक लिमिटेड- मुंबई, वसई जनता सहकारी बैंक- पालघर, राजकोट पीपल्स कोऑपरेटिव बैंक- राजकोट, भद्राद्री कोऑपरेटिव अर्बन बैंक- जम्मू, सेंट्रल कोऑपरेटिव बैंक लिमिटेड- जम्मू और जोधपुर नागरिक सहकारी बैंक- जोधपुर शामिल हैं।

देश के अलग-अलग सहकारी बैंकों पर जुर्माना लगाते हुए आरबीआई ने साफ किया था कि नियमों का उल्लंघन करने के लिए इन बैंकों पर जुर्माना लगाया जा रहा है। बैंकों ने अपने ग्राहकों के साथ किसी भी लेनदेन या समझौते में कोई गड़बड़ी नहीं की है।

पेट्रोल और डीजल में 86 वें दिन भी टिकाव

नईदिल्ली । अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कच्चे तेल की कीमतों के सप्ताहांत पर लंबन ब्रेंट क्रूड के 90 डॉलर प्रति बैरल के पार जाने के बावजूद घरेलू स्तर पर आज लगातार 86 वें दिन भी पेट्रोल और डीजल के दाम में टिकाव बना रहा। केंद्र सरकार द्वारा पेट्रोल और डीजल पर उत्पाद शुल्क में क्रमशः पांच और 10 रुपये घटाने की घोषणा के बाद 04 नवंबर 2021 को ईंधन की कीमतों में तेजी से कमी आई थी। इसके बाद राज्य सरकार के मूल्य वर्धित कर (वैट) कम करने के फैसले के बाद राजधानी दिल्ली में भी वैट को कम करने का निर्णय लिया गया। इसके बाद राजधानी में 02 दिसंबर 2021 को पेट्रोल लगभग आठ रुपये सस्ता हुआ था।

किआ इंडिया ने म्युंगसिक सोन को मुख्य बिक्री अधिकारी नियुक्त किया

नईदिल्ली । वाहन निर्माता कंपनी किआ इंडिया ने कहा कि उसने म्युंगसिक सोन को तत्काल प्रभाव से मुख्य बिक्री अधिकारी नियुक्त किया है।

अपनी नई भूमिका में सोन किआ इंडिया के विकास को आगे बढ़ाने ले जाने के लिए बिक्री रणनीतियों की योजना और निष्पादन की देखरेख करेंगे।

किआ इंडिया ने अपने एक बयान में कहा कि वह टियर-3 एवं टियर-4 शहरों और अन्य बाजारों में ब्रांड की पहुंच का विस्तार करने के लिए कंपनी के मौजूदा नेतृत्व के साथ भी सहयोग करेंगे। किआ इंडिया के प्रबंध निदेशक और मुख्य कार्यकारी अधिकारी ताए-जिन पार्क ने कहा, ''सोन एक बेहद महत्वपूर्ण समय में कंपनी में शामिल हुए हैं जब ऑटोमोबाइल उद्योग विभिन्न तकनीकों के साथ अपना रूप बदल रहा है। अपनी स्थापना के समय से हम भारतीय बाजार में नए मील के पत्थर हासिल करते रहे हैं, और यह गति सोन के कार्यभार संभालने के साथ बढ़ना निश्चित है।'' इस साल 53 साल के होने जा रहे सोन किआ कॉर्पोरेशन के साथ 27 वर्षों से जुड़े हुए हैं। इससे पहले उन्होंने चीन में महाप्रबंधक के रूप में भी कार्य किया।

ईवी कंवर्जन को प्रोत्साहित करने वाली नीतियों को बजट में मिले बढ़वा

नईदिल्ली । पेट्रोल और डीजल वाहनों को इलेक्ट्रिक वाहन में तब्दील करने के लिए ईवी कंवजर्न बनाने वाली कंपनियों ने वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण से इस पर भी ईवी की तरह की जीएसटी लगाने और इस उपकरण को बढ़ावा देने वाली नीतियों को आम बजट में शामिल करने की अपील की है। इलेक्ट्रिक वाहनों की बढ़ती लोकप्रियता के बीच ईवी कंवर्जन का भी मार्केट तैयार हो रहा है। इस क्षेत्र में काम कर रही कंपनी गोगोए1 ने आगामी बजट में सरकार से ईवी कंवर्जन को प्रोत्साहित करने वाली नीतियों को बढ़ावा देने की अपील की है।

ईवी कंवर्जन से पेट्रोल और डीजल से चलने वाली पुरानी गाड़ियों को फिर से चलाना संभव हो सकता है। गोगोए1 ने मोटरसाइकिल के लिए देश में पहला आरटीओ द्वारा मान्यता प्राप्त इलेक्ट्रिक कंवर्जन किट लॉन्च किया है। कंपनी हाइब्रिड और कंप्लीट कंवर्जन किट के माध्यम से मौजूदा दोपहिया, तिपहिया और कारों को इलेक्ट्रिक टेक्नोलॉजी से लैस करती है। कंपनी के संस्थापक श्रीकांत शिंदे ने कहा कि मौजूदा व्यवस्था में कंपनी को हर राज्य में वहां के परिवहन विभाग से अनुमति लेनी पड़ती है। इससे बहुत ज्यादा समय लगता है। मंजूरी की केंद्रीकृत व्यवस्था होने से ईवी कंवर्जन की प्रक्रिया को तेज करना संभव होगा।

श्री शिंदे ने कहा कि भारत में ज्यादातर लोग अपने वाहन को अपने जीवनभर का साथी मानते हैं और उसे बेचना नहीं चाहते हैं। ऐसे में इलेक्ट्रिक कंवर्जन से वाहन की उम्र बढ़ सकती है और उसके 5-7 साल तक और चलाना संभव हो सकता है। सरकार को इस क्षेत्र में भी सब्सिडी और सहयोगी नीतियों की दिशा में कदम बढ़ाना चाहिए। उन्होंने कहा कि कंवर्जन किट पर 18 प्रतिशत की दर से जीएसटी लगती है। वहीं नए वाहन पर जीएसटी 5 प्रतिशत है। हम उम्मीद करते हैं कि सरकार कंवर्जन किट पर भी जीएसटी की दर कम करे, जिससे ज्यादा से ज्यादा लोग अपने दोपहिया वाहन को इलेक्ट्रिक में कंवर्ट करने के लिए प्रोत्साहित करेगी।

एमईआईएल को सात राज्यों के 12 क्षेत्रों में गैस आपूर्ति का ठेका

नईदिल्ली । पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस नियामक बोर्ड (पीएनजीआरबी) ने देश के सात राज्यों के 12 भौगोलिक क्षेत्रों में मेघा इंजीनियरिंग एंड इंफ्रास्ट्रक्चर लिमिटेड (एमईआईएल) में सिटी गैस विरतण (सीडीजी) का ठेका दिया है।

बोर्ड ने कल 52 क्षेत्रों के लिए बोलियों को अंतिम रूप दिया जिसमें से 12 भौगोलिक क्षेत्र एमईआईएल को आवंटित किए गये हैं। पीएनजीआरबी ने 11वें दौर की बोली के तहत पूरे भारत में 65 भौगोलिक क्षेत्रों (जीए) में सिटी गैस डिस्ट्रीब्यूशन (सीजीडी) परियोजनाओं के लिए बोलियां मांगी थीं। परिणाम केवल 52 जीए के संबंध में घोषित किए गए थे। पांच राज्यों में चुनाव संहिता के कारण शेष जीए के परिणाम रोक दिए गए है। वास्तव में, बोली प्रक्रिया के तुरंत बाद, एमईआईएल 15 जीए प्राप्त करने वाले शीर्ष बोलीदाता के रूप में उभरा। एमईआईएल ने 61 में से 43 जीए (भौगोलिक क्षेत्रों) के लिए जीत हासिल की थी। एमईआईएल को आवंटित मध्य प्रदेश, राजस्थान, महाराष्ट्र, ओडिशा, तमिलनाडु, कर्नाटक और तेलंगाना में गैस आपूर्ति का ठेका मिला है। इस सिटी गैस डिस्ट्रीब्यूशन (सीजीडी) परियोजना के तहत कंपनियों या एजेंसियों को सिटी गेट स्टेशन / मदर स्टेशन बनाने, मुख्य पाइपलाइन और डिस्ट्रीब्यूटरी पाइपलाइन और सीएनजी स्टेशन बनाने की आवश्यकता है।

महिला हॉकी एशिया कप में भारत ने जीता कांस्य पदक

मस्कट। भारतीय महिला हॉकी टीम ने शुक्रवार को यहां तीसरे और चौथे स्थान के मैच में चीन पर 2-0 से शानदार जीत के साथ महिला हॉकी एशिया कप 2022 में कांस्य पदक अपने नाम किया। युवा फॉरवर्ड शर्मिला देवी (13) और अनुभवी ड्रैग फ्लिकर गुरजीत कौर (19) के गोलों ने सविता पुनिया की अगुवाई वाली भारतीय टीम को तीसरे स्थान पर एशिया कप अभियान समाप्त करने में मदद की।

मैच की शुरुआत चुनौतीपूर्ण रही। दोनों ही टीमों ने आक्रामक तरीके से हॉकी खेली और एक-दूसरे के स्ट्राइकिंग सर्कल में सेंध लगाने की कोशिश की। दोनों ही टीमों ने अच्छा अटैक और बचाव किया। भारत और चीन दोनों ने गोल करने के संभावित अवसर बनाए, यहां तक कि पेनल्टी कार्नर भी अर्जित किए, लेकिन दोनों ही इसे गोल में तब्दील करने से चूक गए। एक समय पर पहला क्वार्टर गोल रहित जाता दिख, लेकिन 13वें मिनट में भारतीय टीम की मेहनत रंग लाई। युवा फॉरवर्ड शर्मिला ने गुरजीत के शक्तिशाली ड्रैग फ्लिक पर गेंद को गोल की ओर धकेला, लेकिन चीनी डिफेंस ने इसे रोक लिया, हालांकि वह गलती कर बैठा और भारत को पेनल्टी कार्नर मिल गया, जिसे शर्मिला ने गोल में तब्दील कर टीम को 1-0 की बढ़त दिलाई। पहला क्वार्टर इसी स्कोर पर समाप्त हुआ।

पहले गोल से जोश में आई भारतीय टीम ने दूसरे क्वार्टर की शुरुआत भी आक्रामक तरीके से की। परिणामस्वरूप चार मिनट बाद 19वें मिनट में भारत ने पेनल्टी कार्नर अर्जित किया, जिसे गुरजीत ने शानदार तरीके से गोल में तब्दील कर बढ़त को 2-0 कर दिया। इसके बाद भारतीय टीम ने आक्रामक तरीके से खेलना जारी रखा और कप्तान सविता पुनिया ने डिफेंस को मजबूत रखा और यह सुनिश्चित किया कि मैच खत्म होने तक कोई गोल न हो और वह ऐसा करने में कामयाब भी रहीं।

लाइगर में आइटम डांस करती नजर आ सकती हैं सामंथा रुथ प्रभु

दक्षिण भारत की ख्यातनाम अभिनेत्री सामंथा रुथ प्रभु इन दिनों जहाँ अपनी वैवाहिक जिन्दगी में आए बिखराव को लेकर चर्चाओं में हैं, वहीं दूसरी ओर वे पुष्पाः द राइज के अपने करियर के पहले आइटम नम्बर को लेकर भी खासी चर्चा पा रही हैं। कहा जा रहा है कि यह गीत पुष्पाः द राइज की सफलता में वही भूमिका निभा रहा है जो कभी शाहरुख की रईस में सनी लियोन के गीत लैला मैं लैला ने निभायी थी। पुष्पा : द राइज में सामंथा के सफल आइटम नम्बर के बाद अब दक्षिण का हर निर्माता निर्देशक चाहता है कि उनकी फिल्म में सामंथा का आइटम नंबर हो। हर निर्माता सामंथा को अपनी फिल्म के लिए साइन करना चाहता है। निर्माताओं को लगता है कि अगर सामंथा उनकी फिल्म में भी आइटम डांस कर देंगी तो उनकी फिल्म के सफल होने की सम्भावना बढ़ जाएंगी। ताजा रिपोर्ट के अनुसार, विजय देवरकोंडा की अपकमिंग पहली हिन्दी फिल्म लाइगर के लिए भी सामंथा को अप्रोच किया गया है।

रिपोर्ट के अनुसार, निर्देशक पुरी जगन्नाथ इन दिनों अपनी पैन इंडिया फिल्म लाइगर को रिलीज करने की तैयारियों में जुटे हुए हैं। निर्माताओं को लगता है कि फिल्म में एक धमाकेदार डांस नम्बर होना चाहिए, ताकि दर्शक सिनेमाघरों में झूमने को मजबूर हो जाए। फिल्म के निर्माता इस आइटम डांस के लिए अदाकारा सामंथा को लेने की सोच रहे हैं।

अपनी फिल्म मिस्टर एंड मिसेज माही की तैयारियों में जुटी अभिनेत्री जान्हवी कपूर

करण जौहर ने पिछले साल नवंबर महीने में अपनी एक फिल्म की अनाउंसमेंट की थी जिसका नाम मिस्टर एंड मिसेज माही है। इस फिल्म के ऐलान के साथ ही उन्होंने स्टारकास्ट का भी खुलासा किया था। राजकुमार राव और जान्हवी कपूर फिल्म में लीड रोल में नजर आएंगे।

फिलहाल हम आपको बता दें कि जान्हवी कपूर अपनी इस फिल्म की तैयारियों में जुट गई हैं, जिसकी कुछ झलकियां उन्होंने अपने सोशल मीडिया हैंडल पर साझा किया है, जिसमें क्रिकेटर दिनेश कार्तिक भी दिखाई दे रहें हैं।

दिनेश कार्तिक खुद जान्हवी कपूर को इस फिल्म के लिए क्रिकेट की ट्रेनिंग दे रहें हैं, जान्हवी इस फिल्म में जमकर छक्के चौके लगाते हुए नजर आने वाली है। इन तस्वीरों को शेयर करते हुए जान्हवी ने कैप्शन में लिखा, क्रिकेट कैंप!! मिस्टर एंड मिसेज माही।

आज का राशिफल

मेषः आज मेष राशि वालों के लिए दिन की शुरुआत अच्छी होने वाली है। कामकाज हो या पारिवारिक सुख, दोनों ही लिहाज से आज का दिन अच्छा रहने वाला है।

वृषभः आज भाग्य आपके साथ है, मांगलिक कार्य में सहभागी होंगे। आपकी वाणी मधुर होगी, जिसके कारण दूसरों को अपनी ओर आकर्षित करेंगे।

मिथुनः मिथुन राशि वालों के लिए आज का दिन बहुत अच्छा व्यतीत नहीं होगा, संघर्षपूर्ण स्थिति का सामना करना पड़ सकता है।

ककर्ः आज कर्क राशि वाले कामकाज में अच्छा प्रदर्शन करेंगे। आपके अंदर बोलने की कला है, जो आपको किसी भी क्षेत्र में कामयाबी के शिखर पर पहुंचाने में मददगार सिद्ध होगी।

सिंहः सिंह राशि वाले आज उत्साह से भरपूर नजर आएंगे, भाग्य आपके साथ है। कामकाज में जोश देखने को मिलेगा। पीली वस्तु का दान करें।

कन्याः कन्या राशि वालों के लिए आज का दिन यादगार रहेगा। आप मीठी वाणी की सहायता से तथा अपनी चतुराई से कार्य में सफलता हासिल करेंगे।

तुलाः आज तुला राशि वालों को कामकाज में सफलता मिलेगी। किसी नवीन व्यवसाय को करने के विचार मन में आ सकते हैं या उसे वास्तविक रूप दे सकते हैं।

वृश्चिकः वृश्चिक राशि वालों के लिए आज पारिवारिक जीवन उतार-चढ़ाव से भरा रहेगा। आपको अपनी मेहनत और समझदारी से जीवन को सुखमय बनाने में मदद मिलेगी।

धनुः आज मन प्रसन्न रहेगा। परिवार के साथ अच्छा समय व्यतीत करेंगे, यात्रा आदि का लुफ्त उठाएंगे। कामकाज में अच्छा मुनाफा होगा।

मकरः आज आप कामकाज में अपना बेस्ट देंगे, फलस्वरूप आपको अच्छा लाभ होगा। साहस और आत्मविश्वास में बढ़ोतरी देखने को मिलेगी।

कुंभः आज पूरे दिन तरोताजा रहेंगे, नौकरी में सफलता मिलेगी। व्यापार में धन लाभ होगा। पारिवारिक कलह ख़त्म होंगे।

मीनः आज पारिवारिक जीवन उतार-चढ़ाव से भरा रहेगा। आपको अपनी मेहनत और समझदारी से जीवन को सुखमय बनाने में मदद मिलेगी।

इन तरीके से बनाएं पास्ता

पास्ता का कैसे और कितना हेल्दी बनाना है यह पूरी तरह हम पर डिपेंड करता है। अगर हम इसे स्वादिष्ट के सेहतमंद बनाना चाहते हैं तो एक कटोरा पास्ते में पनीर भी डालें और पसंदीदा हरी सब्जियां भी।

सामग्री :

1.5 कप पास्ता, 1 बड़ा बारीक कटा हुआ प्याज, 1/2 कप कटी हुई हरी शिमला मिर्च, 2 बारीक कटे हुए टमाटर, दो से तीन हरी मिर्च, एक छोटा टुकड़ा अदरक का, 1.5 छोटे चम्मच गरम मसाला, 1/2 चम्मच हल्दी, 1/2 छोटा चम्मच साबुत सरसों, एक छोटा चम्मच साबुत धनिया, करी पत्ता-10-12, तेल बनाने के लिए

विधि :

- एक बर्तन में चार से पांच कप पानी डालें। इसमें नमक और एक छोटा चम्मच तेल भी डाल दें फिर पास्ता डालें और जब तक यह नरम न हो जाए, तब तक आंच पर रखें। इसके बाद पानी निकाल दें और ठंडे पानी से धोकर इसे एक तरफ रख दें। अब कढ़ाई में दो-तीन बड़े चम्मच तेल डालें। जब तेल गर्म हो जाए तो उसमें सरसों, जीरा, कटी हुई हरी मिर्च, अदरक और करी पत्ता डाल दें।इसके बाद प्याज डालें और सारी सामग्री को रंग हल्का होने तक पकाएं। जब ये मसाले और सब्जियां पक जाएं तो टमाटर डालें और गाढ़ा होने तक भूनें। फिर शिमला मिर्च, नमक, गरम मसाला, हल्दी पाउडर डालकर 6-7 मिनट तक भूनें। अब पास्ता डालें और धीरे-धीरे इसे मिक्स करें। दो-तीन मिनट बाद इसे उतार लें और गरमा-गरम परोसें।

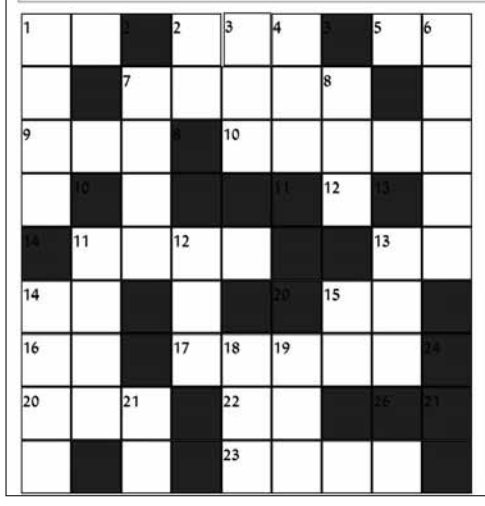
शब्द सामर्थ्य- 334

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 333 का हल

ग	ल	त	ज्ञ	■	■	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- 334

	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.333 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