संपादकीय

आत्मनिर्भरता का लक्ष्य

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कोरोना वायरस सं मण को रोकने के लिए लागू लॉकडाउन से प्रभावित लोगों और छोटे-मंझोले उद्यमों के लिए मंगलवार को 20 लाख करोड़ के एक विशेष आर्थिक पैकेज की घोषणा की। हालांकि इसमें सरकार की ओर से पिछले दिनों दी गई आर्थिक सहायता और रिजर्व बैंक के फैसलों के जरिए दी गई राहत भी शामिल है। यह पैकेज देश की जीडीपी के 10 फीसदी के आसपास है। राष्ट्र के नाम अपने संबोधन में प्रधानमंत्री ने 'आत्मनिर्भर भारत' का नया नारा देते हुए कहा कि अब वक्त आ गया है जब देश को आत्मनिर्भर बनना होगा और इसके लिए हर वर्ग को अपनी भूमिका निभानी होगी। इस दिशा में आगे बढ़ने के लिए स्थानीयता पर जोर देना होगा। यानी लोकल को वोकल होना पड़ेगा। उनके मुताबिक, आत्मनिर्भरता का अभियान पांच स्तंभों पर टिका होगाः अर्थव्यवस्था, बुनियादी ढांचा, प्रणाली, जीवंत लोकतंत्र और मांग।इसके साथ ही उन्होंने स्पष्ट किया कि आत्मनिर्भरता का मतलब दुनिया से कनेक्शन तोड़ लेना नहीं है। बुधवार को वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने इस पैकेज के एक हिस्से के बारे में विस्तार से जानकारी दी कि इससे किस क्षेत्र को क्या मिलेगा। उन्होंने बताया कि सूक्ष्म, लघु और मंझोले उद्यमों (एमएसएमई) को 3 लाख करोड़ का लोन दिया जाएगा। यह लोन 4 साल के लिए और शत प्रतिशत गारंटी-फ्री होगा। गैरबैंकिग वित्तीय कंपनियों की लि डिटी की समस्या दूर करने के लिए 30 हजार करोड़ रुपये की स्पेशल लिडिटी स्कीम शुरू होगी। मुश्किलों में घिरी राज्यों की पावर जनरेटिंग कंपनियों को बढ़ावा देने के लिए 90,000 करोड़ रुपये दिए जाएंगे। डिस्कॉम यानी पावर डिस्ट्रीब्यूशन कंपनियों को भी इससे फायदा मिलेगा। 15 हजार से कम सैलरी वाले कर्मचारियों की सैलरी का 24 प्रतिशत हिस्सा सरकार उनके पीएफ में जमा करेगी। इन कदमों के जरिये देश को आत्मनिर्भरता की दिशा में ले जाने की बात उन्होंने भी दोहराई। दरअसल यह बात स्पष्ट हो गई है कि कोरोना के इस दौर में हर देश को अपनी अर्थव्यवस्था का ढांचा नए सिरे से खड़ा करना होगा। आपसी सहयोग की जरूरत तो उन्हें पड़ेगी लेकिन भूमंडलीकरण जैसे रिश्तों की वापसी अब शायद संभव नहीं है। वैसे भी अमेरिका सहित कई देशों ने संरक्षणवादी नीतियां पहले ही अपनानी शुरू कर दी थीं। अभी के हालात में बाहरी बाजार या पूंजी से बहुत ज्यादा उम्मीद नहीं की जा सकती। इसलिए हमें अपने अंदर की संभावनाओं को पहचानना होगा और खुद को भीतर से ताकतवर बनाना होगा। हमारी ताकत शुरू से ग्रामीण कुटीर और लघु उद्योग ही रहे हैं। यह अच्छी बात है कि प्रधानमंत्री ने इनकी क्षमता को रेखांकित किया और कहा कि केवल एमएसएमई की मदद से ही आत्मनिर्भरता हासिल की जा सकती है। वोकल फॉर लोकल अभियान से मोदी के 'मेक इन इंडिया' अभियान को एक नई ऊर्जा मिलने की उम्मीद है। यह उनकी सरकार का ड्रीम प्रोजेक्ट रहा है लेकिन इसे अपेक्षित सफलता नहीं मिल पाई। संभव है कि अब यह परवान चढ़े। उद्योग जगत ने पीएम की घोषणाओं का स्वागत किया है। उम्मीद करें कि इससे हर वर्ग को लाभ मिलेगा।तभी कोरोना कुमार बोलेज 'मैं आप सभी का शु गुजार हूं। मैं इनसानों की बदौलत आज लाखों के पार हूं। कोई नहीं जानता कि मैं प्राकृतिक हूं या जैविक अस्त्र हूं। सच तो ये है कि मैं मानव का, मानव के लिए, मानव द्वारा बनाया गया परम शस्त्र हूं। कायर हैं वे लोग जो घरों में बैठकर उदासी झेल रहे हैं। वीर तो वे थेज जो लॉकडाउन तोड़कर मेरी खोज में निकलेज और अभी यमपुरी में हैं। मेरे असली शुभचिंतक तो आज भी लॉकडाउन का विरोध कर रहे हैं। जिंदगियां दांव पर लगाकर मृत्यु की उपलब्धियों पर शोध कर रहे हैं।

लॉकडाउन के बाद भी 10 लाख से अधिक आईटी कर्मचारी घर से करेंगे काम

बेंगलुरु। आईटी उद्योग की जानीमानी शख्सियत सेनापति गोपालकृष्णन ने कहा है कि कोरोना वायरस कोविड-1 संक्रमण के चलते लागू लॉकडाउन के खत्म होने के बाद स्थिति सामान्य होने पर भी 10 लाख से अधिक आईटी कर्मचारियों के घर से ही काम करने की संभावना है। भारतीय उद्योग परिसंघ (सीआईआई) के पूर्व अध्यक्ष ने कहा कि दरअसल आईटी सेवा उद्योग ने लोगों को घर से काम करने के लिए पूरी तरह तैयार कर लिया है। आईटी कंपनी इंफोसिस के सह-संस्थापक ने कहा, यह कोई छोटा-मोटा काम नहीं था। घर से काम करने के लिए बड़ी संख्या में लोगों को प्रौद्योगिकी बुनियादी ढांचे की जरूरत थी, इसके लिए ग्राहकों की इजाजत लेकर व्यापार प्रक्रियाओं को बदलना जरूरी था। गोपालकृष्णन ने कहा, अब मुझे बताया गया है कि कई बड़े (आईटी) संगठनों में 90 से 95 प्रतिशत लोग घर से काम कर रहे हैं और वह बदलाव बेहद सहज रूप से और बहुत तेजी से किया गया। मुझे

लगता है कि ये अब कारोबार का लगातार चलते वाला हिस्सा बन जाएगा। उन्होंने कहा कि कई छोटे भारतीय स्टार्टअप ने पाया है कि वे घर से काम करने में उतने ही प्रभावी हैं और अब वे सोच रहे हैं कि क्या उन्हें स्थाई कार्यालय की आवश्यकता है? उन्होंने कहा, हम (भारतीय आईटी सेवा कंपनियां) पहले की तरह काम करने नहीं जा रहे हैं। कंपनियों को इस बारे में सोचना होगा कि वे भविष्य में किस तरह काम करेंगी और उन्हें कितने बड़े कार्यालय की जरूरत है। गोपालकृष्णन का मानना है कि लॉकडाउन खत्म होने के बाद भी कम से कम 20-30 प्रतिशत आईटी कर्मचारी घर से काम करना जारी रखेंगे और ये स्थिति सामान्य हो जाएगी यानी करीब 12 लाख लोग घर से काम करेंगे। उन्होंने कहा, कुछ कंपनियां बहुत अधिक आक्रामक होंगी (अधिक लोग घर से काम करेंगे), छोटी कंपनियां बहुत अधिक आक्रामक होंगी, ताकि वे किराए की लागत में काफी बचत कर सकें।उन्होंने कहा कि आईटी क्षेत्र में नौकरियां जाने की आशंका तो नहीं है, लेकिन नई भर्तियां रुक सकती हैं। उन्होंने आईटी क्षेत्र में वेतन कटौती का संकेत भी दिया।

सीबीआई को 29 तक कवपल धीरज की वहरासत वमली

मुंबई, एक विशेष अदालत ने सोमवार को डीएचएफएल के प्रवर्तक कपिल वाधवान और आरकेडब्ल्यू डेवलपर्स के प्रवर्तक धीरज वाधवान को यस बैंक घोटाले के सिलसिले में 29 अप्रैल तक सीबीआई हिरासत में भेज दिया। दोनों को रविवार को महाबलेश्वर स्थित पृथकवास केंद्र से गिरफ्तार किया गया था। उन्हें इस मामले में करीब 50 दिन पहले नामजद किया गया था।यस बैंक के सीईओ राणा कपूर भी इसमामलेमेंअभियुक्त बनाए गए हैं। अधिकारियों ने कहा कि वाधवान को यहां एक विशेष अदालत के समक्ष पेश किया गया, जिसने उन्हें बुधवार 29 अप्रैल तक केलिएकेंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) की हिरासत में भेज दिया। सीबीआई के अनुसार 62 वर्षीय कपूर ने कपिल वधावन के साथ मिलकर यस बैंक के माध्यम से डीएचएफएल को वित्तीय सहायता देने के लिए एक आपराधिक षड्यंत्र रचा, जिसके बदले कपूर और उनके परिवार को अनुचित लाभ मिला।

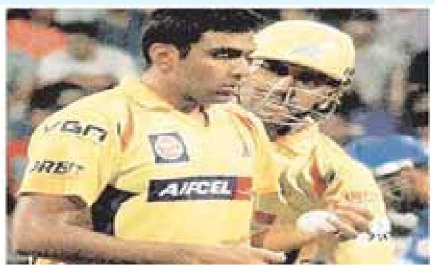
रजिसबैक केउपायो से सेसेकस 416 अंक चढा

नई दिल्ली सोमवार को घरेलू शेयर बाजारों ने अच्छी तेजी दर्ज की. वैश्विक बाजारों में तेजी का असर घरेलू बाजार पर भी पड़ा. भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने म्यूचुअल फंडों के लिए 50,000 करोड़ रुपये की राहत का एलान किया है. बीएसई सेंसेक्स 416 अंक या 1.33 फीसदी की तेजी के साथ 31,743 के स्तर पर बंद हुआ. वहीं, निफ्टी 50 इंडेक्स ने 128 अंक या 1.40 फीसदी का उछाल दर्ज कर 9,314 पर कारोबार खत?म किया. मिडकैप इंडेक्स और स्मॉलकैप इंडेक्स ने डेढ़ फीसदी तक की तेजी दर्ज की.निफ्टी 50 इंडेक्स पर ब्रिटानिया इंडस्ट्रीज के शेयरों ने 7 फीसदी से अधिक की छलांग लगाई. इसके बाद इंडसइंड बैंक, बजाज फिनसर्व, कोटक महिंद्रा बैंक, एक्सिस बैंक, हिंडाल्को, यूपीएल, बजाज फाइनेंस, आईसीआईसीआई बैंक, नेस्ले इंडिया के शेयर सबसे अधिक चढ़े.

महेंद्र सिंह धोनी को गेंदबाजी करना सबसे मुश्किलः रविचंद्रन अश्विन

कोरोना वायरस के चलते सारी दुनिया थमी हुई है। खेल भी नहीं हो रहे हैं। लेकिन इन सबके बावजूद महेंद्र सिंह धोनी के अंतरराष्ट्रीय करियर को लेकर सवाल खत्म नहीं हो रहे। कोविड-19 के चलते खिलाड़ी भी सोशल मीडिया के जरिए ही अपने फैंस से जुड़ रहे हैं। वे सोशल मीडिया पर कई मुद्दों पर चर्चा कर रहे हैं। खिलाड़ी क्रिकेट के महान खिलाड़ियों का भी जिक्र कर रहे हैं।

सभी कॉमेंट्स देखेंअपना कॉमेंट लिखेंभारतीय स्पिनर रविचंद्रन अश्विन ने भी हाल ही में एक ऐसे ही सवाल के जवाब में बताया कि उनकी नजर में टी20 क्रिकेट में सबसे किस



बल्लेबाज को गेंदबाजी करना सबसे मुश्किल है। उन्होंने बताया कि उनकी नजर में महेंद्र सिंह धोनी को टी20 प्रारूप में गेंदबाजी करना सबसे मुश्किल है।

अश्विन ने धोनी को आखिरी ओवरों का विशेषज्ञ बल्लेबाज बताया। धोनी को रनों का पीछा करने का एक्सपर्ट माना जाता है। उन्होंने भारत और चेन्नै सुपर किंग्स को कई मुश्किल मुकाबलों में जीत दिलवाई है।

अश्विन लंबे समय तक चेन्नै सुपर किंग्स और राइजिंग पुणे सुपरजायंट मे धोनी के साथ खेला है। अश्विन ने इंस्टाग्राम लाइव के एक सेशन में बताया, मैं हमेशा महेंद्र सिंह धोनी को महानतम टी20 बल्लेबाजों में शामिल करता हूं, खास तौर पर पारी के अंत में।

अश्विन अब दिल्ली कैपिटल्स की टीम का हिस्सा हैं। इससे पहले दो साल तक वह किंग्स इलेवन पंजाब के कप्तान रहे। 33 वर्षीय इस गेंदबाज ने दोनी को घरेलू और अंतरराष्ट्रीय दोनों स्तर पर धोनी को शानदार कप्तान करार दिया। उन्होंने कहा, स्र्ष्ठ भारत के बेस्ट कप्तानों में हैं। वह आईपीएल के भी बेस्ट कप्तानों में शामिल हैं।

राम नरेश सरवन पर भड़के क्रिस गेल, कहा- दोस्त तुम कोरोना वायरस से भी बुरे हो

वेस्ट इंडीज के टीम के साथी रहे रामनरेश सरवन और क्रिस गेल के बीच संबंधों में कड़वाहट खुलकर सामने आ गई है। गेल ने पूर्व मिडल-ऑर्डर बल्लेबाज पर खुलकर हमला बोला है। गेल ने सरवन को सांप तक कह दिया।गेल को इस साल कैरेबियाई प्रीमियर लीग में जमैका तालावाह्स ने अपनी टीम में नहीं रखा था और बाएं हाथ के बल्लेबाज ने आरोप लगाया कि सरवन ने ही उनके और फ्रैंचाइजी के बीच दूरी पैदा की। सलामी बल्लेबाज ने दावा किया किया सरनवन फ्रैंचाइजी पर कंट्रोल करना चाहते थे और इसी वजह से उन्होंने गेल को टीम से बाहर करवाया। गेल ने अपने यूट्यूब चैनल पर एक वीडियो पोस्ट किया उसमें उन्होंने कहा, सरवन, तुम फिलहाल कोरोना वायरस से भी बुरे हो।गेल ने आगे कहा, तो तलावाह्स के साथ मेरा घटनाक्रम हुआ है, उसमें तुम्हारी बड़ी भूमिका है क्योंकि तुम और फ्रैंचाइजी बहुत करीब हो। मेर पिछले बर्थडे पर तुम जमैका में थे, बड़े भाषण दे रहे थे। बता रहे थे कि हमारी दोस्ती कहां तक पहुंची है। गेल ने आगे कहा, सरवन तुम एक सांप हो। तुम बड़ी सजा के लायक हो।

लॉकडाउन के बीच मौनी रॉय बना रही हैं स्केच, देखें तस्वीरें

लॉकडाउन के कारण बॉलीवुड सेलेब्स घर पर सबसे ज्यादा समय बिता रहे हैं। इन दिनों कलाकार तालाबंदी के दौरान बर्तन मांजना, कपड़े धोना, फर्श पोछना और खाना बनाना जैसी बहुत कुछ चीजें कर रहे हैं और इनकी तस्वीरें और वीडियो इंटरनेट पर शेयर भी कर रहे हैं। सितारे घर पर रहकर नई चीजें सीख रहे हैं और नई चीजें तलाश रहे हैं।

अभिनेत्री मौनी रॉय अलग नहीं हैं और अपने प्रशंसकों को अपनी पोस्ट के माध्यम से दिन-प्रतिदिन

की गतिविधियों के बारे में अपडेट रखती हैं। आज मौनी ने स्केचिंग में अपना हाथ आजमाया।

उन्होंने अपने द्वारा बनाए गए स्केच को अपने इंस्टाग्राम पर शेयर किया। उसने पोस्ट को कैप्शन दिया, %उनका संगीत उनका जादू, उनके दिल का साहित्य ? द्गस्र जल्द ही वह अपने प्रशंसकों को शुभ रात्रि की शुभकामना देने के लिए अपने इंस्टाग्राम पर गई। अभिनेत्री ब्लैक कैमरी टॉप में बहुत खूबसूरत लग रही थी और उन्होंने नाइट सेल्फी खिंचवाई थी। काम के मोर्चे पर वह आखिरी बार मेड इन चाइना में राजकुमार राव के साथ नजर आई थीं। मिखिल मुसाले द्वारा निर्देशित यह फिल्म पिछले साल 25 अक्टूबर को रिलीज़ हुई थी।

वह रणबीर कपूर, आलिया भट्ट और अमिताभ बचन अभिनीत और अयान मुखर्जी के निर्देशन में बन रही पौराणिक नाटक ब्रह्मास्त्र में अगली बार नजर आएंगी। मौनी रॉय ने फिल्म अभिनेता अक्षय कुमार के साथ बॉलीवुड में डेब्यू किया थाद्य वह उनके साथ फिल्म गोल्ड में नजर आई थींद्य यह फिल्म भारत द्वारा विश्वकप में पहली बार हाकी में गोल्ड मेडल जीतने की कहानी पर आधारित हैंद्य

इस फिल्म से पहले मौनी रॉय टेलीविजन की कई सीरियल में काम कर चुकी हैंद्य इसके अलावा वह नागिन शो में भी नजर आई थींद्य मौनी रॉय टीवी में बहुत बड़ा नाम हैंद्य उन्होंने फिल्मों में काम करने के बाद भी टीवी के प्रति अपने लगाव को नहीं छोड़ा है और वह मानती है कि जब भी कोई अछा काम उनके हाथ आएगा तो वह टीवी इंडस्ट्री में काम करेंगीद्य

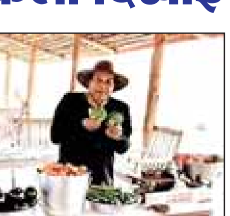
प्रणीता सुभाष ने 21 दिनों में 75 हजार गरीबों को खिलाया खाना

कोरोना आपदा और लॉकडाउन में बॉलीवुड से लेकर टॉलीवुड सेलेब्स कई तरीकों से जरूरतमंदों की मदद के लिये हाथ बढ़ा रहे हैं। ऐसे में साउथ सिनेमा की बेहतरीन एक्ट्रेस ने भी मदद के लिए कई गरीबों को खाना खिलाया है। हाल ही में एक्ट्रेस की कुछ तस्वीरें सामने आई हैं, जिनमें वो अपने हाथों से खाना बनाते और खाना पैक करती दिख रही हैं। प्रणीता महज 21 दिनों में 75 हजार लोगों को खाना बांट चुकी हैं।प्रणीता जल्द ही फिल्म हंगामा 2 से अपना बॉलीवुड डेब्यू कर रही हैं। एक्ट्रेस प्रणीता ने अपने इंस्टाग्राम से एक पोस्ट शेयर की है जिसमें वो मास्क पहनकर गरीबों के लिए खाना बनाती नजर आ रही हैं। तस्वीर में वो अपनी टीम के साथ नजर आ रही हैं जो लगातार खाना बांटने का काम कर रही है। इससे पहले एक्ट्रेस गरीबों को राशन बांटने और फंड रेज करने में भी मदद कर चुकी हैं।

साउथ एक्ट्रेस प्रणीता जल्द ही शिल्पा शेट्टी, परेश रावल और मिजान जाफरी स्टारर फिल्म हंगामा 2 से अपना बॉलीवुड डेब्यू करने जा रही हैं। प्रियदर्शन के निर्देशन में बनी फिल्म को 14 अगस्त को रिलीज किया जाएगा। इस फिल्म का फर्स्ट लुक भी शेयर किया जा चुका है। इस फिल्म के अलावा प्रणीता %भुज द प्राइड ऑफ इंडिया% में भी नजर आएंगी।

धर्मेंद्र ने अपने फॉर्महाउस में उगी ब्रोकली दिखाइ

धर्मेंद्र अपने फॉर्महाउस पर होने वाली खेती में पूरी रुचि लेते हैं। (फोटो/वीडियो साभारः धर्मेंद्र के सोशल मीडिया अकाउंट से) लॉकडाउन के दौरान वेटरन एक्टर धर्मेंद्र मुंबई के करीब स्थित अपने फार्महाउस में रह रहे हैं। 84 साल के हो चुके धर्मेंद्र सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव हैं और अपनी रुटीन लाइफ से जुड़े अपडेट्स नियमित रूप से सोशल मीडिया पर शेयर कर रहे हैं। रविवार को उन्होंने एक नया वीडियो इंस्टाग्राम और ट्विटर पर शेयर किया, जिसमें वे एकबार फिर अपने फार्महाउस पर उगी सब्जियां दिखाते नजर आए। वीडियो को शेयर करते हुए उन्होंने लिखा, जुनून के साथ छोटे पैमाने, आशीर्वाद के साथ बड़े पैमाने पर ले जाते हैं। अपना ध्यान रखें। आप सबको प्यार। सलॉकडाउनलाइफ सलॉकडाउन सलॉकडाउन2020 शेयर किए वीडियो में वे कहते हैं, दोस्तों ब्रोकली (हरी फूलगोभी) भी होने लगी है, साइज देखो, क्या साइज है। बैंगन, टमाटर, गिल्खी, टमाटर सबको तराजू पर तौलता हूं। कि आज कितनी सब्जी हुई है। खुशी होती है, जितनी यादा बढ़ा सकूं, अभी कोरोना ने बंद कर दिया है यहां। तो इसमें ही लगा रहता हूं। खुश रहो, टेक केयर।



कुछ दिन पहले भी दिखाई थी सब्जियां इससे चार दिन पहले भी उन्होंने एक वीडियो शेयर किया था, जिसमें उन्होंने अपने फॉर्महाउस में उगे टमाटर, पत्तागोभी और बैंगन दिखाते हुए कहा था, कि दूध-सब्जियां सबकुछ तो होता है यहां, कभी-कभी सोचता हूं यहां धर्मेंद्र स्टॉल खोल लूं।

आज का राशिफल

आमतौर पर मंगलवार का दिन आप अध्ययन मनन और धार्मिक प्रवचन सुनने में बिताना चाहते हैं लेकिन काफी समय इस कार्यक्रम में ब्रेक लग रहा है।

आमतौर पर मंगलवार का दिन आपके लिए आराम का नहीं होता है।

आज का दिन आपके लिए एक नहीं बल्कि अनेक प्रकार के कार्यों को निपटान का हो सकता है लेकिन आमतौर पर आपकी नींद ही पूरी नहीं हो पाती है।

मंगलवार का दिन हो और आपके पास कोई काम न हो ऐसा नहीं हो सकता है। अपने कागजातों को पूरा रखें।

हो सकता है आज आपको अपने वाहन के मेंटिनेन्स का जिम्मा उठाना पड़े। वैसे तो यह छुट्टी को पहले ही बुक कर लेता है।

हमेशा ही मंगलवार का दिन आपके लिए ज्यादा मशरूफियत का होता है।

मंगलवार के दिन जहां आप ड्यूटी की टेंशन से मुक्त रहते हैं वहां अपने निजी अफेयर आड़े आते हैं।

आज के दिन आपकी चिंताएं और बढ़ जाती है। बहुत बिंदास अंदाज में आज आपको सजना संवरना होता लेकिन तत्काल ही कोई फोनकॉल आपके प्रोग्राम को बदल सकता है।

आज के दिन घर के रखरखाव का सारा भार आपके कंधों पर आ सकता है।

आप व्यावसायिक अवसर का पूरा लाभ उठाना तो जानते हैं।

यदि आप किसी हल्के फुल्के रोजगार से संबंध हैं तो फिर आज की छुट्टी आपके लिए अपने करियर में नए कान्टैक्ट बढ़ाने के लिए उपयोगी है।

आज मंगलवार को घर पर बैठना आपके लिए बोरियत का सबब हो जाता है तो आप हफ्ते भर की थकान को नींद के जरिए मिटाते हैं।

घर में ऐसे बनाएं टेस्टी तिल के गजक

सामग्री :-

गुड़- 2 कप,
तिल- 1/2 कप,
ओट्स- 2 चम्मच,
रिफाइंड ऑयल- 1 चम्मच,
हरी इलायची- 1 चम्मच(कूटी हुई),
जावित्री पाउडर- 1/2 चम्मच,
मूंगफली-1कप(भूनी और कूटीहुई),
व्हीट फ्लेक्स- 1/2 कप

विधि :-

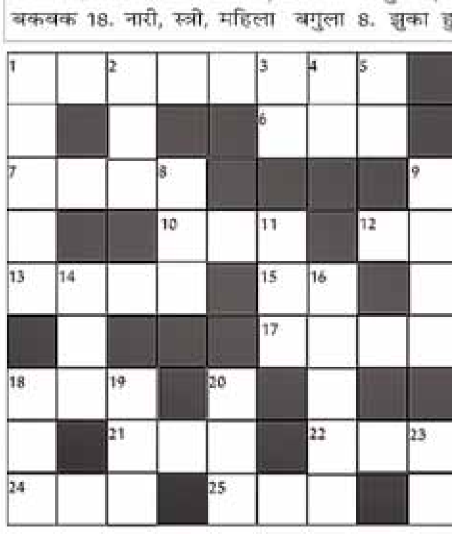
नॉन स्टिक पैन में बारी-बारी से तिल और ओट्स को गोल्डन ब्राउन होने तक भून लें। ठंडा होने के लिए अलग रख दें।अब एक सपाट प्लेट को रिफाइंड ऑयल से ग्रीस कर लें।

एक पैन में 3 कप पानी गरम करें और इसमें गुड़ और तेल डालकर इसे अच्छे से पिघला लें।अब एक बाउल में गुड़ वाला सीरप, ओट्स, व्हीट फ्लेक्स और तिल को एक साथ डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। अब इसे ग्रीस किए हुए प्लेट में फैला दें और ठंडा होने के लिए रख दें।ठंडा होने के बाद इन्हें मनचाहे आकार में काट लें।

शब्द सामर्थ्य-5

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 04 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				तीं			
सु	नी	ल		अ	धी	र		जी

सू-दोकू-5

	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 9वर्गो 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.04 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		6	2
6	2	7	5	4	8	4	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