संपादकीय

सेहत-सुरक्षा व अर्थव्यवस्था संरक्षण की चुनौती

निस्संदेह कोविड के कारण देश के सामने फिर से स्वास्थ्य, रोजगार और आर्थिक चुनौतियां खड़ी हो गई हैं। देश में कोविड-19 संक्रमण का आंकड़ा प्रतिदिन दो लाख को पार कर गया है। कोरोना वायरस से संक्रमित लोगों की संख्या के लिहाज से ब्राजील को पीछे छोड़कर भारत विश्व में अमेरिका के बाद दूसरे स्थान पर पहुंच गया है।

हाल ही में 12 अप्रैल को बार्कलेज द्वारा भारत में कोरोना संक्रमण से बढ़ रही आर्थिक चुनौतियों के मद्देनजर प्रकाशित की गई ताजा रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत में पिछले कुछ दिनों के दौरान महाराष्ट्र और दिल्ली समेत कुछ अन्य प्रमुख आर्थिक केंद्रों में लगाए गए लॉकडाउन जैसे प्रतिबंधों से देश को हर सप्ताह 1.25 अरब डॉलर का नुकसान उठाना पड़ रहा है। अगर मौजूदा प्रतिबंध मई, 2021 के आखिर तक बने रहे तो आर्थिक गतिविधियों का नुकसान करीब 10.5 अरब डॉलर या सालाना नॉमिनल सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) का करीब 0.34 फीसदी रहेगा।

स्पष्ट दिखाई दे रहा है कि देश की विनिर्माण गतिविधियों में वृद्धि की रफ्तार फिर सुस्त पड़ गई है और पिछले माह मार्च, 2021 में यह सात माह के निचले स्तर पर आ गई है। 5 अप्रैल को जारी मासिक सर्वे के मुताबिक आईएचएस मार्किट इंडिया का विनिर्माण खरीद प्रबंधक सूचकांक (पीएमआई) मार्च में घटकर सात माह के निचले स्तर 55.4 पर आ गया। फरवरी में यह सूचकांक 57.5 पर था। इसी तरह सर्विस सेक्टर का सूचकांक मार्च में 54.6 रहा, जो कि फरवरी में 55.3 रहा था। इससे रोजगार की नई चिंताएं खड़ी हो गई हैं।

हाल ही में उद्योग चैंबर सीआईआई ने कोरोना की दूसरी घातक लहर के मद्देनजर देश के 710 सीईओ के बीच एक सर्वेक्षण किया है। इस सर्वेक्षण में 70 फीसद सीईओ ने कहा कि लॉकडाउन श्रमिकों की आवाजाही, वस्तुओं की आपूर्ति, उत्पादन को प्रभावित करते हुए रोजगार और अर्थव्यवस्था पर अत्यधिक प्रतिकूल प्रभाव डालेगा। सर्वे में 57 फीसद सीईओ ने कहा कि उनके पास किसी आकस्मिक स्थिति से निपटने के लिए कच्चा माल है। 31 फीसद ने कहा कि उन्होंने नाइट कर्फ्यू की स्थिति को देखते हुए अपनी फैक्टरी में ही कामगारों के ठहरने का इंतजाम किया हुआ है। सर्वे में यह भी कहा गया है कि इस समय बेहद सख्त स्वास्थ्य एवं सुरक्षा मानक लॉकडाउन से बेहतर विकल्प हैं।

नि:संदेह तेजी से बढ़ती हुई कोरोना की दूसरी लहर को रोकने के लिए त्वरित और निर्णायक रणनीति की जरूरत इसलिए है, क्योंकि इसका संबंध लोगों के जीवन के साथ-साथ लोगों की आजीविका और प्रवासी मजदूरों के पलायन की मुश्किलों से है। साथ ही देश की विकास दर से भी है। 14 अप्रैल को गोल्डमैन सैश ने अपनी रिपोर्ट में कहा है कि 2021 में भारत की आर्थिक वृद्धि दर 10.5 फीसदी पर पहुंच सकती है। कोरोना की दूसरी लहर इस लक्ष्य के सामने असाधारण चुनौती बनकर खड़ी हो गई है।

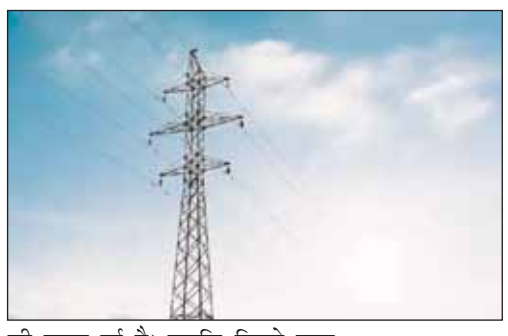
ऐसे में देशभर में कोरोना की दूसरी घातक लहर से लॉकडाउन के कारण उद्योग-कारोबार की बढ़ती चिंताओं को रोकने, प्रवासी मजदूरों के पलायन की मुश्किलों को रोकने और देश की विकास दर बढ़ने के वैश्विक अनुमानों को साकार करने के मद्देनजर एक बार फिर कोरोना से दूसरे महायुद्ध की नई रणनीति जरूरी है। इस रणनीति में जान बचाने के साथ-साथ आजीविका भी बचाने की प्राथमिकता के साथ इन पांच बातों पर ध्यान देना होगा। एक, भारत में कोरोना वैक्सीन के अधिकतम निर्माण और वितरण की रणनीति कारगर रूप से क्रियान्वित हो। दो, अधिक से अधिक लोगों का वैक्सीकरण किया जाए। तीन, लॉकडाउन से बाजार में ब्रेक डाउन के बढ़ते हुए खतरे और दुष्परिणाम को रोकने की रणनीति तुरंत तैयार हो। चार, सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्योग (एमएसएमई) के लिए नई राहत शीघ्र घोषित की जाए और पांच, पलायन कर रहे मजदूरों को रोकने और उनकी सुविधा के लिए कारगर रणनीति घोषित की जाए।

-जयंतीलाल भंडारी

कोरोना के बढ़ते मामलों के बीच बिजली की मांग बढ़ी, खपत 60 अरब यूनिट के पार

नईदिल्ली । इस महीने की शुरूआत से ही कोरोना वायरस से पीड़ितों के मामले लगातार बढ़ रहे हैं। लेकिन तब भी उद्योग धंधे चल रहे हैं। इसका अंदाजा बिजली की मांग से मिल रही है। केंद्रीय बिजली मंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार चालू अप्रैल के पहले पखवाड़े में बिजली की मांग पिछले साल की इसी अवधि के मुकाबले 45 फीसदी बढ़ी है।

केंद्रीय बिजली मंत्रालय के मुताबिक चालू अप्रैल के पहले पखवाड़े में बिजली की खपत पिछले साल की समान अवधि की तुलना में करीब 45 प्रतिशत बढ़ी है। इस दौरान 60.62 अरब यूनिट (बीयू) की खपत हुई है। जबकि पिछले साल अप्रैल के पहले पखवाड़े (एक से 15 अप्रैल, 2020) के दौरान बिजली की खपत 41.91 अरब यूनिट रही थी।



इस अप्रैल के पहले पखवाड़े के दौरान व्यस्त समय की बिजली की मांग (एक दिन में सबसे ऊंची आपूर्ति) भी पिछले साल की समान अवधि के मुकाबले बढ़ी है। चालू महीने के पहले पखवाड़े में आठ अप्रैल, 2021 को व्यस्त समय की बिजली की मांग 182.55 गीगावॉट के उच्चस्तर पर पहुंच गई। जबकि पिछले साल अप्रैल के पहले पखवाड़े में किसी दिन की पीक डिमांड 132.20 गीगावॉट थी। इस साल की पीक डिमांड पिछले साल के पीक डिमांड के मुकाबले 38 फीसदी अधिक है।

पिछले साल अप्रैल महीने के दौरान देश भर में लॉकडाउन था। इसलिए औद्योगिक डिमांड नहीं के बराबर थी। इसलिए बिजली की मांग वर्ष 2019 के समान महीने के 110.11 अरब यूनिट की तुलना में घटकर 84.55 अरब यूनिट पर आ गई थी। इसके साथ ही पिछले साल अप्रैल में व्यस्त समय की बिजली की मांग एक साल पहले के 176.81 गीगावॉट से घटकर 132.20 गीगावॉट रही थी।

विशेषज्ञों कहना है कि चालू महीने के पहले पखवाड़े में बिजली की ऊंची मांग पिछले साल की समान अवधि के निचले आधार प्रभाव की वजह से है। हालांकि, इससे स्पष्ट तौर पर वाणिज्यिक और औद्योगिक गतिविधियों में सुधार का संकेत मिलता है। इसके साथ ही विशेषज्ञों ने आगाह किया है कि कोविड-19 संक्रमण के मामले बढ़ने के बीच वाणिज्यिक और औद्योगिक गतिविधियां प्रभावित होने से आगामी दिनों में बिजली की मांग में गिरावट आ सकती है।

नहीं बदलीं पेट्रोल-डीजल की कीमतें, लगातार तीसरे दिन राहत

नईदिल्ली । घरेलू बाजार में ऑयल मार्केटिंग कंपनियों ने रविवार को लगातर तीसरे दिन भी पेट्रोल-डीजल के दाम में कोई भी बदलाव नहीं किया है. ग्लोबल मार्केट में कच्चा तेल महंगा हो रहा है, ब्रेंट क्रूड अब लगभग 67 डॉलर प्रति बैरल के करीब आ गया है. दरअसल 15 अप्रैल को तेल कंपनियों ने पेट्रोल-डीजल की कीमतों में कटौती की थी, जिसके बाद दाम फिलहाल स्थिर बने हुए हैं. 15 अप्रैल से पहले पेट्रोल-डीजल की कीमतों में आखिरी बार बदलाव 30 मार्च 2021 को हुआ था. तब दिल्ली में पेट्रोल 22 पैसे और डीजल 23 पैसे सस्ता हुआ था. मार्च में पेट्रोल 61 पैसे सस्ता हुआ था और डीजल के दाम 60 पैसे प्रति लीटर घटे थे. मार्च महीने में पेट्रोल डीजल की कीमतों में 3 बार कटौती की सबसे बड़ी वजह ग्लोबल मार्केट में कच्चे तेल की कमजोरी है. कई हफ्तों से कच्चे तेल में कमजोरी दिख रही है. कच्चे तेल की कीमत 71 डॉलर प्रति बैरल की ऊंचाई से गिरकर 63 डॉलर प्रति बैरल के नीचे फिसल गई थी.

लेकिन अब इसमें तेजी लौटने लगी है. इसके पहले फरवरी में पेट्रोल-डीजल 18बार महंगा हुआ था. हालांकि पेट्रोल-डीजल के दाम अब भी रिकॉर्ड ऊंचाई पर हैं.

कोरोना संकट के बीच दवाइयों की मांग तेज: देश में दवाइयों के निर्यात में आई तेजी, मार्च महीने में हुआ सबसे ज्यादा कारोबार

नईदिल्ली । कोरोना संकट के बीच दवाइयों की मांग तेज हो गई है. ऐसे में भारतीय औषधियों की डिमांड में भी इजाफा हुआ है. यही वजह है कि कि देश से औषधियों को निर्यात बढ़ गया है. भारतीय औषधि निर्यात संवर्धन परिषद, फार्मेक्सिल के महानिदेशक उदय भास्कर के मुताबिक मार्च 2021 में निर्यात में तेज उछाल देखने को मिला. इस दौरान करीब 2.3 अरब डॉलर का कारोबार हुआ.

मार्च का निर्यात वित्त वर्ष के दौरान किसी भी माह की तुलना में सबसे ज्यादा दर्ज किया गया. एक साल पहले के मार्च से अगर इसकी तुलना की जाएग तो इसमें 48.5 प्रतिशत का इजाफा हुआ. मार्च 2020 में निर्यात 1.54 अरब डॉलर का हुआ था. बताया जाता है कि वर्ष 2020 में वैश्विक औषधि बाजार में एक से दो प्रतिशत की गिरावट दर्ज की गई थी, लेकिन इस साल भारत से दवाइयों की मांग में दोबारा तेजी देखने को मिली.

भारत की दवाओं की गुणवत्ता और इनके मूल्य की व्यावहारिकता के चलते इनकी मांग में लगातार बढ़ोत्तरी हो रही है. कोरोना वायरस से लड़ने में भी भारतीय दवाइयां असरदार साबित हो रही हैं. ऐसे में आने वाले समय में भारत से वैक्सीन के निर्यात में अच्छी वृद्धि होने की संभावना दिख रही है. इसी तरह भारत सरकार की उत्पादकता आधारित प्रोत्साहन योजना से औषधि क्षेत्र में आयात पर निर्भरता कम होगी और निर्यात का आधार मजबूत होगा.

भारत की औषधियों की मांग उत्तर अमेरिका में सबसे ज्यादा देखने को मिली. निर्यात के लिहाज से ये सबसे बड़ा बाजार रहा. इस वर्ष के दौरान निर्यात में इस बाजार का हिस्सा 34 प्रतिशत रहा. उसके बाद दक्षिण अफ्रीका में भा भारतीय दवाइयों की मांग काफी तेज रही. वहां 28 प्रतिशत औषधी भेजी गई और यूरोपीय बाजार में निर्यात 11 प्रतिशत की दर से बढ़ा.

अगर नहीं पहना चाहते आंखों वाला चश्मा तो रोज पीना शुरू कर दे जूस

आंखें हमारे शरीर का एक अनमोल अंग है। आंखों से हम देख पाते हैं। लेकिन आजकल टीवी और मोबाइल का बढ़ता उपयोग, कंप्यूटर और लैपटॉप के सामने घंटों बैठकर काम करना और अनियमित दिनचर्या के कारण अधिकतर लोग आंखों की समस्याओं से परेशान रहते हैं। आजकल बहुत से लोग आंखों में पानी आना, आंखों में दर्द, आंखों की जलन और कमजोर नजर आदि समस्याओं से परेशान रहते हैं। और इन समस्याओं से बचने के लिए चश्में का उपयोग करते हैं। अधिकतर लोगों के चश्मे के नंबर दिन प्रतिदिन बढ़ते चले जाते हैं। आंखों की कमजोरी का एक कारण शरीर को पर्याप्त विटामिन और प्रोटीन युक्त भोजन नहीं मिलना भी है। आजकल के गलत खानपान से शरीर को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता है।

एक ऐसी चीज जिसका सेवन आंखों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। कमजोर आंखों के लिए वरदान है यह चीज, चश्मा हटाना चाहते हो तो आज से ही पीना शुरू कर दो।

गाजर के जूस में विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन के, विटामिन बी8, फॉलेट, पोटेशियम, आयरन और मैंगनीज जैसे पोषक तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। जो आंखों की रोशनी को बढ़ाने में सहायक होते हैं।

इंडिगो और स्पाइसजेट के बाद अब एयर एशिया ने दी अपने यात्रियों को यह सुविधा

नईदिल्ली । इंडिगो और स्पाइसजेट के बाद अब एयर एशिया ने कहा कि वह 15 मई तक यात्रा की तारीख और समय में बदलाव करने पर कोई चार्ज नहीं वसूलेगी. एयरलाइन की तरफ से जारी प्रेस नोट में कहा गया है कि कोरोना के नए वेव के बीच यात्रा प्रतिबंध को ध्यान में रखते हुए उसने यात्रियों को सुविधा दी है कि वे अपनी सुविधा के अनुसार यात्रा की तारीख और समय में बदलाव कर सकते हैं.

एयर एशिया से यात्रा करने वाले यात्री 15 मई तक यात्रा की तारीख और समय में जितनी बार चाहें बदलाव कर सकते हैं और यह सर्विस फ्री होगी. सबसे पहले शुक्रवार को इंडिगो ने इस तरह के ऑफर की घोषणा की थी. इंडिगो के यात्री 30 अप्रैल तक जरूरत के हिसाब से यात्रा की तारीख और समय में बदलाव कर सकते हैं. कंपनी 17 अप्रैल से 30 अप्रैल, 2021 तक नई बुकिंग पर चेंज फीस माफ कर रही है. इसके पीछे की वजह कोरोना महामारी के चलते अलग-अलग राज्यों में लगाए गए लॉकडाउन हैं.

ग्राहकों को राहत देते हुए स्पाइसजेट ने भी चेंज फीस माफ करने का ऐलान किया है. यात्रा के पांच दिन पहले तक टिकट की तरीख या समय में किए गए बदलाव पर कोई एक्सट्रा चार्ज नहीं लगेगा. स्पाइसजेट ने शनिवार को बताया कि 17 अप्रैल से 15 मई के बीच सीधी डोमेस्टिक फ्लाइट की यात्रा के लिए टिकट बुक कराने वाले यात्री एक बार चेंज फीस में छूट का लाभ ले सकते हैं. नए नियम के तहत वे यात्रा से पांच दिन पहले तक टिकट की तारीख या समय में अपने अनुसार बदलाव कर सकते हैं. इससे पहले यह छूट 7 दिन पहले कराए गए फेरबदल पर लागू होती थी.

द कपिल शर्मा शो के कॉमेडियन सुगंधा मिश्रा ने की सगाई

द कपिल शर्मा शो में सभी को हंसाने वाली कॉमेडियन सुगंधा मिश्रा ने अपने फैंस को एक खुशखबरी दी है. वह जल्द ही शादी के बंधन में बंधने वाली हैं. उन्होंने फैंस को अपने हमसफर से मिलवाया है. सुगंधा के होने वाले पति को आप सभी जानते हैं. वह कोई और नहीं कॉमेडियन संकेत भोसले हैं. सुगंधा ने संकेत के साथ सगाई कर ली है और जल्द ही शादी के बंधन में बंधने वाली हैं. उन्होंने सोशल मीडिया पर संकेत के साथ तस्वीर शेयर करते फैंस को इस बात की जानकारी दी है.

सुगंधा ने संकेत के साथ एक रोमांटिक तस्वीर शेयर करते हुए लिखा- फॉरएवर. इसके साथ ही उन्होंने अंगूठी और एक हार्ट इमोजी पोस्ट की है. सुगंधा के पोस्ट पर उनके दोस्तों ने बधाई देना शुरू कर दिया है. टोनी कक्कड़ ने कमेंट किया- ढेर सारी शुभकामनाएं. यह सुनकर बहुत खुशी हुई.

संकेत भोसले ने भी सोशल मीडिया पर सुगंधा के साथ बहुत ही खूबसूरत तस्वीर शेयर की है. उन्होंने लिखा- मेरी सनशाइन मिल गई है. संकेत के फैंस ये खबर सुनकर चौंक गए हैं. उनके फैंस दोनों को ढेर सारी बधाई दे रहे हैं.

आपको बता दें कई बार सुगंधा और संकेत का नाम साथ में जोड़ा गया है लेकिन दोनों ने हमेशा एक-दूसरे को अच्छा दोस्त बताते हुए चुप्पी साधी हुई थी. सुगंधा ने एक इंटरव्यू में संकेत के साथ अपनी बॉन्डिंग पर बात की थी.

एक्टिंग के बाद सिंगिंग में हाथ आजमा रही हैं सारा अली खान

बॉलीवुड एक्ट्रेस सारा अली खान सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। सारा अपने फैंस से जुड़े रहने के लिए अक्सर नए और दिलचस्प पोस्ट शेयर करती रहती हैं, जिनको उनके फैंस से बेहद प्यार मिलता है। डांस और फनी वीडियोज के बाद सारा का सूफी अंदाज सामने आया है।

इस वीडियो में सारा पूरी कोशिश के साथ दमादम मस्त कलंदर गाती दिखाई दे रही हैं। सोशल मीडिया पर एक्टिव सारा अली खान ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम स्टोरी में एक वीडियो शेयर किया है। ये वीडियो बाद में उनके कई फैन क्लब ने भी साझा किया है। वीडियो में वह एक स्टेज पर बैठी नजर आ रही हैं। उनके पीछे कलाकार बैठे हैं जो म्यूजिक इंस्ट्रूमेंट्स बजाने के साथ गाना भी गा रहे हैं। इन कलाकारों के आगे बैठकर सारा के अंदर का भी सिंगर अचानक जाग गया और वह भी दमादम मस्त कलंदर गाने लगीं।

आज का राशिफल

मेषः स्वास्थ्य का पाया कमजोर रहेगा। विवाद को बढ़ावा न दें। फालतू खर्च होगा। किसी के व्यवहार से क्लेश होगा। जल्दबाजी में कोई निर्णय न लें।

वृषभः डूबी हुई रकम प्राप्त हो सकती है। यात्रा मनोरंजक रहेगी। नौकरी में मातहतों का सहयोग प्राप्त होगा। शेयर मार्केट में जल्दबाजी न करें। व्यापार लाभदायक रहेगा।

मिथुनः कार्यस्थल पर परिवर्तन की योजना बनेगी। सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। व्यापार-व्यवसाय मनोनुकूल लाभ देगा। नौकरी में सहकर्मी साथ देंगे। ऐश्वर्य व आरामदायक साधनों पर व्यय होगा।

कर्कः तीर्थदर्शन की योजना फलीभूत होगी। सत्संग का लाभ मिलेगा। आत्मशांति रहेगी। यात्रा संभव है। व्यापार ठीक चलेगा। नौकरी में चैन रहेगा।

सिंहः चोट व दुर्घटना से बड़ी हानि हो सकती है। दुष्टजन हानि पहुंचा सकते हैं। किसी अपरिचित व्यक्ति पर अतिविश्वास न करें। किसी भी प्रकार के विवाद में न पड़ें।

कन्याः किसी व्यक्ति विशेष का सहयोग प्राप्त होगा। व्यापार लाभदायक रहेगा। पारिवारिक सदस्यों का सहयोग मिलेगा। प्रसन्नता में वृद्धि होगी। नौकरी में मातहतों से अनबन हो सकती है।

तुलाः स्थायी संपत्ति के कार्य मनोनुकूल लाभ देंगे। किसी बड़ी समस्या का हल सहज ही प्राप्त होगा। किसी वरिष्ठ व्यक्ति का सहयोग मिलेगा। भाग्य अनुकूल है। व्यापार-व्यवसाय में वृद्धि होगी।

वृश्चिकः रचनात्मक कार्य सफल रहेंगे। किसी आनंदोत्सव में भाग लेने का अवसर प्राप्त होगा। मनपसंद भोजन का आनंद मिलेगा। पार्टी व पिकनिक का आयोजन हो सकता है।

धनुः विवाद को बढ़ावा न दें। कानूनी अड़चन से सामना हो सकता है। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। बुरी खबर मिल सकती है, धैर्य रखें। दौड़धूप से स्वास्थ्य पर असर पड़ सकता है।

मकरः मित्रों का सहयोग करने का मौका प्राप्त होगा। मेहनत का फल मिलेगा। सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। घर-बाहर पूछ-परख रहेगी। लेन-देन में सावधानी रखें।

कुंभः भूले-बिसरे साथियों से मुलाकात होगी। उत्साहवर्धक सूचना मिलेगी। किसी बड़े काम को करने की योजना बनेगी। आत्मसम्मान बना रहेगा। व्यापार लाभदायक रहेगा।

मीनः यात्रा मनोरंजक रहेगी। कोई बड़ा काम होने से प्रसन्नता रहेगी। कारोबार में वृद्धि होगी। विरोधी सक्रिय रहेंगे। धन प्राप्ति सुगम होगी।

पत्तागोभी से बनाएं कैबेज रोल्स

इन दिनों मार्केट में जो पत्तागोभी आ रही है, उसकी सब्जी बनाने पर टेस्ट बहुत अच्छा नहीं लगता है। अगर आपको भी वही टेस्टलेस सब्जी खाकर बोरियत हो रही है तो इसे बनाएं इंट्रेस्टिंग इस तरह से।

सामग्री :

पत्तागोभी- 5 से 7 पत्ते, चावल- 2 कप (उबले हुए), गाजर- 3/4 कप, शिमला मिर्च- 1/2 कप (बारीक कटी), हरी मिर्च- 1 टीस्पून (बारीक कटी), हरा प्याज- 2 टीस्पून (बारीक कटा), कार्न- 1/2 कप (उबला हुआ), सोया सॉस- 1/2 टीस्पून, काली मिर्च- 1 पिंच, जैतून का तेल- 1 टेबलस्पून, नींबू का रस- 1 टीस्पून, नमक- स्वादानुसार

विधि :

ओवन को 180 डिग्री पर प्रीहीट कर लें। कैबेज रोल की स्टफिंग बनाने के लिए मिक्सिंग बाउल में उबले हुए चावल, गाजर, कॉर्न, शिमला मिर्च, हरी मिर्च और हरा प्याज, नमक, काली मिर्च, सोया सॉस, तेल और नींबू का रस डालकर अच्छी तरह से मिक्स कर लें।

इसके बाद एक पैन में पत्तागोभी के पत्ते और पानी डालकर चार मिनट तक उबाल लें। फिर इन्हें पानी से निकालकर ठंडा होने दें। इसके बाद इन्हें साफ कपड़े से पोछकर सुखा लें।

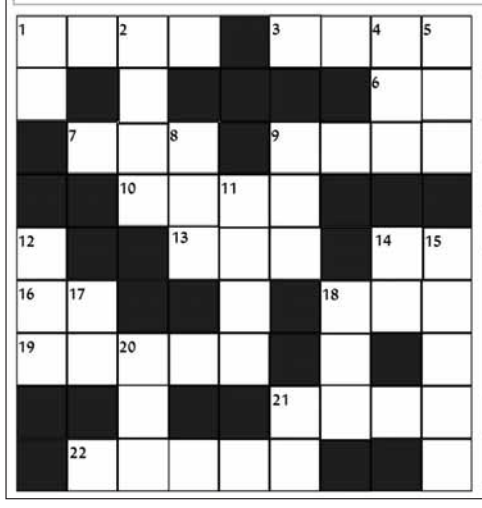
अब पत्तागोभी का एक पत्ता लें और उसमें तैयार स्टफिंग डालकर पत्ते को ऊपर से फोल्ड करते हुए रोल बना लें।

इन रोल्स को तेल लगे ओवन प्रूफ बर्तन में रखएं और इन पर ब्रश से तेल लगा लें। फिर इन्हें प्रीहीट ओवन में 20 से 25 मिनट तक बेक कर लें। इन्हें सर्विंग प्लेट में निकालें और ऊपर से टोमैटो सॉस डालकर सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 53

बाएं से दाएं
1. घुमाव-फिराव वाला, आड़ा-तिरछा, जो कठिन हो 3. कुशलता, दक्षता, विशेषज्ञता 6. लोग, प्रजा 7. सीता, जनकनंदनी 9. सुंदर, कामना करने योग्य 10. क्रोधपूर्वक बोलने को उद्यत होना, जोश में आना, क्रोधातिरेक में चेहरे का लाल होना 13. अधीनता, मातहती, वश 14. दबाव, भार, वजन 16. हद, मर्यादा 18. प्रमाण-पत्र, प्रमाणिक कथन या बात 19. पछताना (मुहा.) 21. अनुचित मिश्रण, मिलावट 22. विफल, बेहोश, बौखलाया हुआ।

ऊपर से नीचे
1. सहारा, आश्रय, प्रतिज्ञा, संकल्प 2. परिश्रम 4. रात, रात्रि, निशा 5. पुत्र, बेटा 8. मूल्य, दाम 9. कपड़े का मोटा परदा 11. संदेश भेजना, उच्चारण कराना, कहलवाना 12. मृतकों को जीवित और रोगियों को स्वस्थ कर देने वाला व्यक्ति, प्रेमपात्र की संज्ञा 14. देने की क्रिया, खैरात 5. कुमार्गी, दुराचारी 17. मस्तक, माथा, ललाट 18. प्रश्न, समस्या 20. सहायता, सहारा 21. पशुओं को खिलाने वाली हरी पत्तियां, तृण, तिनका।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 52 का हल

ज	द्दो	जे	ह	द		स	पू	त
ल		ब	ल	वा	न			द
म	ह	क		खा	म	खां		बी
ग्न		त	ल	ना		स	फ	र
	म	रा				ना	टा	
	हि		स				फ	न
	ला	ज	वा	ब		म	ट	र
मां		ग		सं	त	ति		भ
	मा	त	ह	त			प	क्षी

सू-दोकू- 53

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

नियम
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनाता 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.52 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