संपादकीय

नीति-निर्धारण के केंद्र में लाएं गांव

ग्रामीण सभ्यता प्रधान होने के बावजूद स्वतंत्र भारत में गांवों की गंभीर चिंता सिर्फ चुनावी मौसम में ही होती रही है। यह स्थिति कोरोना काल में भी दिख रही है। सब कह रहे थे कि कोरोना का असल संकट शहरों के बाद गांवों में दिखेगा। जहां स्वास्थ्य ढांचा अब भी बहुत कमजोर है। जहां अब भी इलाज के लिए लोग बंगाली डॉक्टर, स्थानीय कंपाउंडर टाइप लोगों और दवा के दुकानदारों पर निर्भर हैं।

गांवों और उसके निवासियों को दोयम मानने की जड़ हमारे संविधान में ही है। संविधान सभा में यह सवाल उठा था कि संविधान में नागरिक को मूल इकाई माना जाए या फिर गांवों को। सभा के गांधीवादी सदस्य गांधी जी की सोच के मुताबिक संविधान में गांवों को इकाई मानने के हिमायती थे। गांधी जी ने 1909 में हिंद स्वराज नामक जो पुस्तिका लिखी थी, उसमें भावी स्वराज का खाका है। गांधी जी हिंद स्वराज में सभ्यता के मुताबिक गांवों को मूल और आत्मनिर्भर इकाई बनाने के पक्षधर थे। लेकिन जब संविधान सभा गठित हुई तो गांधी जी के इस विचार को न सिर्फ अंबेडकर, बल्कि पंडित जवाहर लाल नेहरू ने भी खारिज कर दिया था। अंबेडकर को यह बात कचोटती थी कि विदेशी आक्रमणों के दौरान भी गांव वाले निरपेक्ष बने रहे। वहीं जवाहर लाल नेहरू ने तो व्यंग्य में यहां तक कह दिया था कि बजबजाते और गंदे गांवों से सुराज की राह निकलेगी।

संविधान सभा की बहसें अब ऑनलाइन उपलब्ध हैं, उसमें अंबेडकर के ये विचार मिल जाएंगे। वहीं जवाहर लाल नेहरू की गांव संबंधी सोच का जिक्र राजमोहन गांधी द्वारा लिखित गांधी जी की जीवनी मोहनदास में तफसील से है। संविधान में गांवों को तरजीह न दिए जाने का असर यह हुआ कि भारत का पूरा नीति निर्धारण शहर केंद्रित होता गया। इसका असर मीडिया पर भी पड़ा। वह भी चुनावों के अलावा गांवों पर गंभीर ध्यान देने से लगातार बचता रहा। हाल के दिनों में ऑक्सीजन और दवाओं की उपलब्धता को लेकर हाईकोर्टों और सुप्रीम कोर्ट ने जो सुनवाई की, उनमें भी गांवों की भारी जनसंख्या और उसकी चिंता कहीं नहीं दिखी। दुर्भाग्यजनक यह है कि देश की चाहे आंतरिक सुरक्षा हो या बाहरी दुश्मनों से, इन गांवों से ही आए जवान यह भूमिका निभाते हैं।

2011 की जनगणना के मुताबिक करीब 67 प्रतिशत आबादी अब भी गांवों में ही रहती है। कोरोना काल में छोटी और दिहाड़ी वाली नौकरियां-मजदूरी करने वाली बड़ी आबादी गांवों को लौट चुकी है। मोटे तौर पर कहा जा सकता है कि इन दिनों देश की करीब 70 प्रतिशत आबादी गांवों में ही रह रही है। लेकिन कोरोना काल में इतनी बड़ी आबादी की जितनी चिंता दिखनी चाहिए, वह कहीं नजर नहीं आ रही। प्रधानमंत्री ने 15 मई को जिला अधिकारियों के साथ बैठक में गांवों में स्वास्थ्य सुविधाएं पहुंचाने और कोविड की रोकथाम के उपाय करने को कहा है। इसके बाद थोड़ी हलचल तो दिखी है। लेकिन क्या इसका गंभीर असर होगा।

भारत में इन दिनों मोटे तौर पर छह महानगर और बड़े राज्यों की राजधानियों और कुछ और बड़े शहरों की जनसंख्या को जोड़ दिया जाए तो यह मोटे तौर पर पैंतीस करोड़ बैठती है। अगर बिना रजिस्ट्रेशन वाले दिहाड़ी मजदूरों, छोटी नौकरियां करने के लिए रोजाना इन शहरों में आने वालों को जोड़ दें तो यह जनसंख्या चालीस करोड़ से ज्यादा नहीं बैठती। लेकिन पूरे तंत्र में सिर्फ इसी जनसंख्या की ही चिंता है।

कोरोना काल में सोच की इस कमी का असर दिखने लगा है। उत्तर प्रदेश हो या बिहार, झारखंड हो या बंगाल, उत्तराखंड हो या राजस्थान, छत्तीसगढ़ हो या मध्य प्रदेश, गांवों में रहने वाले लोगों में कोरोना का संक्रमण तेजी से फैल रहा है और उनके लिए तंत्र, मीडिया और न्यायपालिका में कहीं भी गंभीर चिंता नजर नहीं आ रही। शहरों में बिजली चली जाए, पानी की सप्लाई ठप हो जाए, अस्पताल कर्मियों ने हड़ताल कर दी तो उस पर न्यायपालिका संज्ञान ले लेती है, तंत्र हिलने लगता है और मीडिया इस अंदाज में उसे प्रस्तुत करता है, जैसे भूकंप आ गया। लेकिन असुविधाओं के पहाड़ पर रहने वाले गांव वालों को अपने दैनंदिन जीवन में रोजाना ऐसे भूकंप झेलने पड़ते हैं, लेकिन उस पर ध्यान शहरी समस्याओं के अंदाज में नहीं जाता। *-उमेश चतुर्वेदी*

एसबीआई ने कोविड रोगियों के लिए शुरू की 'कवच पर्सनल लोन' योजना, ग्राहकों को मिलेगी राहत

मुंबई। कोविड के उपचार संबंधी खर्चों के कारण वित्तीय तनाव का सामना करने वाले अपने ग्राहकों को एक महत्वपूर्ण राहत प्रदान करने के अपने प्रयास में भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) ने एक अनूठी जमानत-मुक्त लोन योजना 'कवच पर्सनल लोन' को लॉन्च किया है। इसके तहत ग्राहकों को व्यक्तिगत ऋण प्रदान किया जाएगा। ऋण ग्राहक के स्वयं और परिवार के सदस्यों के कोविड उपचार के खर्च को कवर करता है। एसबीआई के अध्यक्ष दिनेश खारा ने इसको लॉन्च किया। इस योजना के तहत ग्राहक 60 महीने के लिए 8.5 प्रतिशत प्रति वर्ष की प्रभावी ब्याज दर पर 5 लाख रुपए तक का पर्सनल लोन हासिल कर सकते हैं, जिसमें तीन महीने की मोरेटोरियम अवधि भी शामिल है। यह अनूठा प्रोडक्ट

को-लेटरल फ्री पर्सनल लोन की केटेगरी के तहत पेश किया जा रहा है और इस श्रेणी में सबसे कम ब्याज दर पर मिलता है। इस योजना के तहत कोविड से संबंधित चिकित्सा व्यय के लिए पहले से किए गए खर्च की प्रतिपूर्ति भी प्रदान की जाएगी।

श्री खारा ने कहा, ''हमें कोविड -19 संकट के मद्देनजर प्रभावित लोगों की मदद के लिए एसबीआई कवच व्यक्तिगत ऋण योजना शुरू करने पर खुशी का अनुभव हो रहा है। हमें विश्वास है कि यह नई योजना लोगों को बिना किसी परेशानी के कोविड उपचार संबंधी खर्चों का इंतजाम करने के लिए आवश्यक वित्तीय सहायता प्रदान करेगी। इस रणनीतिक ऋण योजना के साथ हमारा उद्देश्य मौद्रिक सहायता तक पहुंच प्रदान करना है - विशेष रूप से इस कठिन परिस्थिति में उन सभी के लिए जो दुर्भाग्य से कोविड से प्रभावित हुए हैं। एसबीआई में हमारा निरंतर प्रयास ग्राहकों की आवश्यकताओं के अनुरूप वित्तीय समाधान तैयार करने की दिशा में काम करना है।''

वर्तमान कठिन समय में भारतीय स्टेट बैंक ने कोविड से प्रभावी ढंग से निपटने की दिशा में कोविड के उपचार और अन्य व्यक्तिगत खर्चों के लिए ग्राहकों की वित्तीय जरूरतों को ध्यान में रखने का हरसंभव प्रयास किया है। यह ऋण उत्पाद आरबीआई के कोविड राहत उपायों के अनुसार बैंकों द्वारा बनाई जा रही कोविड लोन बुक का भी हिस्सा होगा।

टाटा मोटर्स को गुजरात सरकार से मिला 115 एंबुलेंस का ऑर्डर

नई दिल्ली। देश के प्रमुख वाहन निर्माता टाटा मोटर्स ने कहा कि उसे गुजरात सरकार से 115 एंबुलेंस का ऑर्डर मिला है। कंपनी ने 115 एम्बुलेंस के बड़े ऑर्डर के तहत गुजरात के स्वास्थ्य विभाग को 25 टाटा विंगर एम्बुलेंस की आपूर्ति की है।

कंपनी ने एक बयान में कहा, 25 टाटा विंगर एम्बुलेंस बुनियादी जीवन समर्थन से लैस हैं और गुजरात में मरीजों की सहायता के लिए तैनात की जाएंगी।

कम्पी ने कहा कि, टाटा मोटर्स ने सरकारी ई-मार्केटप्लेस के तहत ऑर्डर के लिए बोली लगाई और जीती। वहनों को खास तौर पर रोगी परिवहन के लिए डिजाइन किया गया है .. टाटा मोटर्स अनुबंध के तहत शेष 90 एम्बुलेंस की चरणबद्ध तरीके से आपूर्ति करेगी।

बयान के अनुसार, विंगर एम्बुलेंस को इस तरह डिजाइन किया गया है कि इसे बेसिक लाइफ सपोर्ट और एडवांस्ड लाइफ सपोर्ट रेंज सहित सभी प्रकार के रोगी परिवहन की जरूरतों को पूरा करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

जियो ने फ्रीडम प्लान लॉन्च किया

नई दिल्ली। रिलायंस जियो ने अपने ग्राहकों के लिए जियो फ्रीडम प्लान पेश किया है, जिसमें पांच नई नो डेली डेटा लिमिट प्रीपेड योजनाएं शामिल हैं। नई प्रीपेड योजनाएं 30-दिन के चक्र और कई वैधता के साथ आती हैं। पहले की लोकप्रिय प्रीपेड योजनाओं के विपरीत जो 28-दिवसीय चक्र और कई वैधता के साथ आती थीं। जियो वेबसाइट पर दी गई जानकारी के अनुसार, ये प्लान 15 दिनों, 30 दिनों, 60 दिनों, 90 दिनों और 365 दिनों की वैधता चक्र के साथ अनकैप्ड-डेटा और अनलिमिटेड वॉयस की पेशकश करेंगे।

पेट्रोल के बाद अब डीजल भी 100 के पार

नई दिल्ली। देशभर में पेट्रोल-डीजल के बढ़ते दाम की वजह से महंगाई आसमान छू रही है। पिछले कुछ दिनों से जहां पेट्रोल की कीमतें 100 रुपए से ज्यादा हो गई है, वहीं आज डीजल ने भी शतक का आंकड़ा छू लिया है। राजस्थान के श्रीगंगानगर में आज डीजल के बढ़ते दाम ने 100 रुपए का आंकड़ा पार कर लिया। यहां 100.05 रुपए प्रति लीटर के हिसाब से डीजल की बिक्री हो रही है। देश में यह संभवतः रिकॉर्ड है, जब डीजल के बढ़ते दाम ने 100 रुपए लीटर को पार किया है। श्रीगंगानगर में आज भी पेट्रोल के दाम बढ़े और यह 107 रुपए

लीटर पर जा पहुंचा है। राजस्थान के श्रीगंगानगर में आज पेट्रोल जहां 107.22 रुपए प्रति लीटर के दर से बिक रहा है। वहीं डीजल की बिक्री 100.05 रुपए प्रति लीटर की दर से हो रही है। जून के 12 दिनों में पेट्रोल 1.63 रुपए महंगा हुआ, जबकि डीजल के दाम में भी 1.60 रुपए तक की बढ़ोतरी हुई है। राजस्थान के अलावा देश के कई अन्य राज्यों में भी पेट्रोल और डीजल के बढ़ते दाम से लोग परेशान हैं। कोरोना की वजह से लॉकडाउन के बीच बढ़ते आर्थिक संकट के कारण लोगों के ऊपर पेट्रोल-डीजल की बढ़ती कीमतों से दोहरी मार पड़ रही है। इस समय पेट्रोल-डीजल के दाम जमकर वृद्धि हो रही है। सिर्फ जून माह के 12 दिन की बात की जाए तो इतने में ही पेट्रोल करीब 2 रुपये महंगा हो गया। इस बढ़ोत्तरी के बाद देश के कई शहरों में पेट्रोल 105 रुपये के आसपास पहुंच गया है। आज दिल्ली में पेट्रोल के रेट में 27 पैसे प्रति लीटर वहीं डीजल की कीमत में 23 पैसे प्रति लीटर की बढ़ोतरी हुई है।

अर्जुन कपूर बने कैंडेस के ब्रांड एम्बेसडर

नई दिल्ली। होम अप्लायंसेज ब्रांड कैंडेस ने अभिनेता अर्जुन कपूर को अपना ब्रांड एम्बेसडर बनाया है। कंपनी ने आज यहां जारी बयान में कहा कि उसका मकसद उन नए 50 करोड़ भारतीय उपभोक्ताओं को अपने साथ जोड़ना है जो नवीनतम उत्पादों, डिजिटल खरीदारी को पसंद करते हैं और होम एंड किचन अप्लायंसेज श्रेणी के साथ ब्रांड भागीदारी मजबूत बनाना चाहते हैं।

ब्रांड की टैगलाइन 'स्मार्ट इंडिया का स्मार्ट होम' को ध्यान में रखते हुए ब्रांड एम्बेसडर के लिए अर्जुन एक खास पसंद थे। अर्जुन कैंडेस की भावना और ऊर्जा का सही मायने में प्रतिनिधित्व करते हैं, क्योंकि वे भारतीय उपभोक्ताओं के बीच चर्चित चेहरा हैं। लुक्स और स्मार्टनेस का उपयुक्त समावेष होने के अलावा, वे बेहद लोकप्रिय बॉलीवुड कलाकारों में भी शामिल हैं। कंपनी के सह-संस्थापक संदीप अग्रवाल ने कहा, 'बड़ी तादाद में प्रशंसक आधार से जुड़े अर्जुन कपूर को अपने साथ जोड़ने से हमें लक्षित ग्राहकों तक पहुंचने में मदद मिलेगी। क्योंकि वे युवा, बेहद सक्रिय और भारत के हरेक परिवार में लोकप्रिय चेहरा हैं, इसलिए हमारा ब्रांड उपभोक्ताओं के साथ निजी तौर पर संपर्क बनाने में सक्षम होगा। हमें उम्मीद है कि अर्जुन कपूर के साथ हमारी भागीदारी कंपनी के लिए लाभदायक होगी।

रवि तेजा की इस फिल्म के हिंदी रीमेक में नजर आएंगे सलमान खान

बॉलीवुड के अभिनेता सलमान खान की पिछली रिलीज फिल्म राधेः योर मोस्ट वॉन्टेड भाई है। जो ईद के मौके पर ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज की गई थी। इस फिल्म को दर्शकों द्वारा काफी पसंद किया गया था। क्रिटिक्स ने फिल्म को कुछ खास पसंद नहीं किया है। हालांकि इसके बावजूद फिल्म राधेः योर मोस्ट वॉन्टेड भाई को अच्छी प्रतिक्रिया मिली है। इसी बीच अभिनेता सलमान खान को लेकर एक और बड़ी खबर सामने आ रही है। सलमान खान राधेः योर मोस्ट वॉन्टेड भाई की सफलता के बाद अपनी अगली फिल्म की तैयारी में जुट गए हैं। सुपरस्टार सलमान खान एक बड़ी हिट की तलाश में हैं। खबरों के अनुसार ऐसा कहा जा रहा है कि सलमान खान ने कई ब्लॉकबस्टर साउथ फिल्मों के सुपरहिट हिंदी में दर्शकों को दिए हैं।

अब जल्द ही एक और साउथ की फिल्म का रीमेक करने वाले हैं। खबरों के अनुसार तमिल सुपरस्टार थालापाथी विजय की ब्लॉकबस्टर फिल्म मास्टर के हिंदी रीमेक में नजर आ सकते हैं। मास्टर के अलावा सलमान खान की साउथ के मशहूर अभिनेता रवि तेजा की अपकमिंग फिल्म खिलाड़ी को लेकर सलमान खान काफी उत्साहित हैं। वो इसका हिंदी रीमेक बनाना चाहते है।

सलमान इस फिल्म की रिलीज का इंतजार कर रहे हैं। सलमान खान ने इस फिल्म के हिंदी रीमेक अधिकार हासिल कर लिए थे।इस फिल्म को बनाने की तैयारी में जुट गए हैं सिर्फ इतना ही नहीं अभिनेता ने हिंदी रीमेक के लिए ओरिजिनल फिल्म के डायरेक्टर निर्देशक रमेश वर्मा को ही निर्देशन की जिम्मेदारी दी है।

सलमान खान ने इस फिल्म पर काम करना भी शुरू कर दिया है। ऐसा खबरों में कहा जा रहा है। इसके अलावा सलमान खान इससे पहले भी कई साउथ की फिल्मों के हिंदी रीमेक में काम कर चुके है।

काजल अग्रवाल ने घटाई अपनी फीस

बॉलीवुड और साउथ फिल्म इंडस्ट्री की मशहूर अभिनेत्री काजल अग्रवाल ने इस साल की शुरुआत में ही अपने बॉयफ्रेंड गौतम किचलू के साथ शादी के बंधन में बंधी थी। अभिनेत्री काजल अग्रवाल और गौतम किचलू की शादी की तस्वीरें और वीडियो सोशल मीडिया पर लगातार सुर्खियों में बने हुए थे। अभिनेत्री काजल अग्रवाल ने शादी का फैसला अचानक से लिया था। हालांकि अबाद में उन्होंने खुद इस बात की जानकारी अपने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर करते हुए दी थी।

शादी के बाद भी काजल अग्रवाल सोशल मीडिया पर एक्टिव रहती है। हालांकि अब काजल अग्रवाल के चाहने वालों को लेकर एक बुरी खबर आ रही है। इस वक्त की ताजा खबरों के अनुसार ऐसा कहा जा रहा कि काजल अग्रवाल को शादी के बाद अच्छे प्रोजेक्ट नहीं मिल रहे है।

जिसकी वजह से अभिनेत्री काजल अग्रवाल ने अपनी अपनी फीस आधी करने का फैसला किया है। काजल अग्रवाल के लिए ये फैसला लेना आसान नहीं है लेकिन अच्छे ऑफर हाथ से जाने के डर के चलते उन्होंने ये बड़ा

कदम उठाया है। अगर हम बात करें काजल अग्रवाल के काम की तो वो आने वाले दिनों में जल्द ही फिल्म आचार्य में नजर आने वाली हैं। इस फिल्म में उनके साथ अभिनेता चिरंजीवी भी दिखाई देने वाले हैं। जिसकी शूटिंग करीब पूरी हो चुकी है। इस फिल्म का निर्देशन शिवा कर रहे हैं। इसका निर्माण रामचरण के द्वारा किया जा रहा है। इसमें अभिनेत्री पूजा हेगडे भी एक अहम रोल में दिखाई देने वाली है।

बैरिस्टर बाबू में नहीं नजर आएंगी कनिका मान, ठुकराया आफर

छोटे पर्दे के मशहूर टीवी शो बैरिस्टर बाबू जब से शुरू हुआ तब से ये लगातार सुर्खियों में बना हुआ है। इस टीवी शो को दर्शकों द्वारा पसंद किया जा रहा है। बैरिस्टर बाबू टीवी शो टीवी टीआरपी के मामले में भी अक्सर धमाल मचाता है। टीवी इंडस्ट्री में इसकी लोकप्रियता काफी ज्यादा है। टीवी शो बैरिस्टर बाबू में बोंदिता दास के किरदार को दर्शक काफी पसंद करते है। पिछले दिनों इस टीवी सीरियल को लेकर खबरें सामने आ रही थी कि, जल्द ही मेकर्स बैरिस्टर बाबू की कहानी

का बदलने वाले हैं। बैरिस्टर बाबू टीवी शो में एक लंबा लीप आने वाला है। खबरों में कहा जा रहा था कि, बैरिस्टर बाबू में की बोंदिता दास बड़ी हो जाएंगी। ये किरदार टीवी की अभिनेत्री कनिका मान निभाने वाली हैं। जिन्होंने इससे पहले टीवी सीरियल गुड्डन तुमसे ना हो पाएगा में नजर आ चुकी हैं।

आज का राशिफल

मेषः आज विचारों को गतिशीलता से द्विधा का अनुभव करोगे। जिससे कोई एक निर्णय पर नहीं आ सकेंगे। फिर भी नए काम शुरु करने की प्रेरणा मिलेगी और कार्य आरंभ भी आप कर सकेगें।

वृषः आज आप का दुविधापूर्ण व्यवहार आप को मुश्किल में डाल सकता है। लेखक, कारीगर और कलाकारो को प्रतिभा दिखाने का मौका मिलेगा।

मिथुनः तन-मन की ताजगी के अनुभव के साथ आज की शुरुआत होगी। आर्थिक लाभ मिलने के योग है। मन में किसी भी प्रकार की नकारात्मक भावना को प्रवेश न करने दें।

ककः आज से ज्यादा खर्च का दिन है। परिवार का वातावरण भी ज्यादा अच्छा नहीं होगा। कुटुंब के लोगों के साथ मतभेद के प्रसंग खड़े होंगे। मन में अनेक प्रकार की अनिश्चितता के कारण मानसिक बेचैनी रहेगी।

सिंहः आज किसी भी बात पर दृढ़ मन से निर्णय नहीं ले सकने के कारण आपको मिले हुए मौके का फायदा नहीं उठा सकोगे। विचारों में आपका मन अटका हुआ रहेगा।

कन्याः वर्तमान समय में नये कार्यों से संबंधित सफल आयोजन आप कर सकेंगे। व्यापारी वर्ग और नोकरियात वर्ग दोनों के लिए आज का दिन लाभदायी निकलेगा।

तुलाः आज नौकरी की जगह में आप को उच्च वर्ग के अधिकारियों की नाराजगी सहन करनी पडेगी। व्यवसाय में परेशानी खडी होगी। संतान के प्रति चिंता खडी होगी।

वृश्चिकः गणेशजी वर्तमान समय शांतिपूर्वक बीताने को कहते हैं। गुस्से को काबू में रखें। अनैतिक कार्यों से दूर रहे, नये सम्बन्ध बनाने से पहले सोचें।

धनुः आज बौद्धिक तार्किक विचार विनिमय के लिये समय बहुत अच्छा है। समाज में सम्मान मिलेगा। मित्रों के साथ मुलाकात होगी। उनके साथ घूमने फिरने का कार्यक्रम बनेगा।

मकरः आज आप के व्यापार धंधे में खूब सफलता मिलेगी, परंतु कानूनन न फँसे, उसका ध्यान रखें। व्यापार धंधे के लिये भावी योजना सफलतापूर्वक संपन्न होगा।

कुंभः आज आप बौद्धिक शक्ति से लेखनकार्य और सृजन कार्य अच्छी तरह से पूरे कर सकेंगे। स्त्री अपनी वाणी पर काबू रखें।

मीनः मकान, वाहन, वगैरह के दस्तावेजों को अत्यंत संभालकर रखना होगा। परिवार का माहौल बिगडे नहीं इस के लिये वाद-विवाद टालें। माता का स्वास्थ्य बिगडेगा।

स्टॉटर्स मेन्यू में बनाएं गोभी स्क्युवर्स

हाउस पार्टी में समझ नहीं आता क्या बनाएं जो सबको पसंद आएं। अगर आप भी इसे लेकर अकसर कनफ्यूज रहती हैं तो ट्राय करें गोभी स्क्युवर्स।

सामग्री :

250 ग्राम गोभी के टुकड़े, 3 टेबलस्पून मेयोनीज़, नमक स्वादानुसार, 1 टीस्पून बारीक कटा धनिया, 3 टेबलस्पून हंग कर्ड, 1 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टीस्पून अदरक-लहसुन का पेस्ट, जरूरत भर मक्खन, 1/2 टीस्पून काली मिर्च पाउडर, कुछ स्क्युव

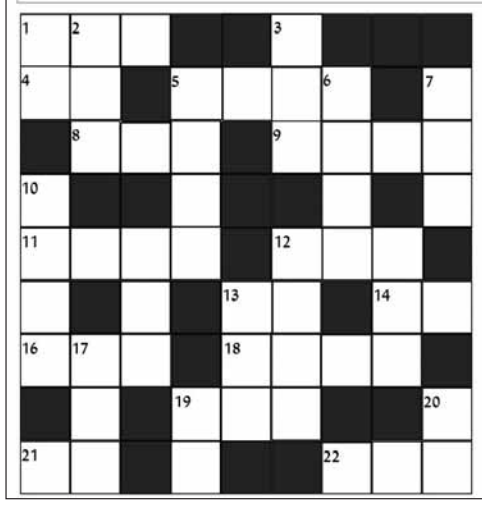
विधि :

- एक बोल में गोभी के टुकड़े लें।
- अब सभी टुकड़ों पर सारी सामग्री डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
- इसे तकरीबन 2 घंटे तक मैरिनेट होने के लिए फ्रिज में रखें।
- स्क्युवर्स को थोड़ी देर पानी में डालकर रखएं। इससे लकड़ी के स्क्युवर्स जलते नहीं हैं। अब ग्रिल पैन पर मक्खन डालें। स्क्युवर्स में गोभी के टुकड़े लगाएं।
- इसे अब दोनों ओर से सेकें। प्लेट पर निकालें। इसे धनिया की चटनी के साथ सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 108

बाएं से दाएं
1. व्यर्थ, अकारण, बेवजह (उर्दू) 4. साथ में, सहित 5. वर्षा, बारिश, बरखा 8. कथा, किस्सा 9. चिढ़चिड़ा, बदमिजाज 11. प्रलय, आफत, हलचल 12. लाख ढकने का कपड़ा 13. पिता, क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति 14. वायु, पवन 16. निवास करना, उपस्थित होना, ठहरना 18. जिसे लात खाने की आदत हो गई हो 19. सेवक, दास, चाकर 21. भ्राता 22. मेघ, जलद, नीरद।

ऊपर से नीचे
1. विशेष, विशिष्ट 2. सुगंध, खुशबू 3. आदमी, मनुष्य, मानव 5. अपेक्षाकृत, अपेक्षया 6. कष्ट, दर्द, दिक्कत 7. पठन, पढ़ने का काम, शिक्षा 10. किस्मत, नसीब, भाग्यवान 12. एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था 13. बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा 17. वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिलकुल काल्पनिक और निर्मूल 19. नाव, कश्ती 20. वर्ष, बरस, एक इमारती वृक्ष।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक107 का हल

पं	क्ति	■	स्वा	द	■	स	ब	ब
जा	■	सु	हा	ना	■	■	ली	द
ब	हु	धा	■	द	ल	ना	■	ल
■	■	क	मा	न	■	ग	ह	ना
भं	व	र	■	■	■	वा	म	■
गी	त	■	म	ज	बू	र	■	ट
■	न	म	स्का	र	■	■	■	र
■	■	र्या	■	■	बी	■	ना	का
सं	वि	दा	■	ब	स	च	ल	ना

सू-दोकू- 108

		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 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.107 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