संपादकीय

मारक महंगाई

देश में पेट्रोल-डीजल की सुलगती कीमतों के बीच थोक सूचकांकों पर आधारित महंगाई का करीब तेरह फीसदी होना आम आदमी को परेशान करने वाला है। ऐसे में केंद्र सरकार को इसे गंभीर स्थिति मानते हुए राहत के लिये कदम उठाने चाहिए। विडंबना यह है कि यह महंगाई ऐसे समय पर कुलांचे भर रही है जब देश का हर नागरिक कोरोना संकट से हलकान है। इस दौरान लॉकडाउन व अन्य बंदिशों से करोड़ों लोगों की आमदनी पर बुरा असर पड़ा है। चिंता की बात यह है कि थोक महंगाई के साथ ही खुदरा महंगाई दर भी तेजी से बढ़ी है। महंगाई की इस तपिश को आम आदमी दैनिक उपभोग की वस्तुएं खरीदने में महसूस भी कर रहा है। दिक्क त यह भी है कि देश में फिलहाल ऐसा सशक्त विपक्ष नहीं है जो जनता की मुश्किलों को जोरदार ढंग से उठाकर केंद्र पर दबाव बना सके। पिछले दिनों कांग्रेस ने जरूर देश के विभिन्न भागों में पेट्रोल-डीजल के दामों के खिलाफ प्रदर्शन किया था मगर घटती राजनीतिक ताकत के बीच उसकी आवाज में वो दम नजर नहीं आया जो केंद्र सरकार को बेचैन कर सके। लेकिन यह तय है कि आने वाले समय में केंद्र सरकार को इस महंगाई की कीमत का दंश झेलना पड़ सकता है। जनभावनाओं को लंबे समय तक दरकिनार नहीं किया जा सकता। कोरोना संकट से तनाव में जी रहे लोग सामान्य जीवन की आस में बैठे हैं, मगर बढ़ती महंगाई उनकी बेचैनी और बढ़ा रही है। निश्चित रूप से इस महंगाई के मूल में पेट्रोल-डीजल की कीमतों में लगातार हो रही तेजी भी है। इनकी तेजी से माल भाड़े में इजाफा होता है और जिसका प्रभाव हम तक पहुंचने वाली हर वस्तु पर पड़ता है। विडंबना यह भी है कि उपभोक्त ा को जिस कीमत पर पेट्रोल-डीजल मिलता है, उसका अर्थशास्त्र यह है कि साठ फीसदी हिस्सा केंद्र व राज्य कर के रूप में वसूल लेते हैं। निस्संदेह कोरोना संकट में केंद्र व राज्यों की आय का संकुचन हुआ है और ऐसे में वे भी उपभोक्त ाओं को राहत देने से कतरा रहे हैं।

सवाल यह है कि जब देश के कई राज्यों में पेट्रोल के दाम सौ रुपये के मनोवैज्ञानिक स्तर को पार कर गये हैं तो क्या केंद्र व राज्यों को अपने-अपने हिस्से के करों में कटौती करके जनता को राहत नहीं देनी चाहिए? विपक्षी दलों की राज्य सरकारें भी अपने हिस्से के टैक्स में कटौती करके केंद्र व भाजपा शासित राज्यों में ऐसा करने के लिये दबाव बना सकती हैं। कहने को केंद्र की दलील है कि अंतर्राष्ट्रीय बाजार में तेल के दामों में बढ़त की वजह से पेट्रोल व डीजल के दामों में तेजी आ रही है। लेकिन जब दुनिया में कच्चे तेल के दामों में तेजी से गिरावट पहली कोरोना लहर के दौरान दिखी तो उसका लाभ तो उपभोक्त ाओं को नहीं दिया गया। सवाल यह भी है कि जब लंबे समय से पेट्रोल-डीजल को जीएसटी के दायरे में लाने की मांग की जाती रही है तो क्यों इस दिशा में गंभीर प्रयास नहीं किये जाते दरअसल, परिवहन लागत से बढ़ने वाली महंगाई के अलावा देश में लॉकडाउन लगने से वस्तुओं की आपूर्ति बाधित होने से भी महंगाई बढ़ रही है। मांग व आपूर्ति में असंतुलन होने से कीमतें बढ़ना बताया जा रहा है। केंद्रीय बैंक भी बढ़ती महंगाई पर चिंता जता चुका है। रिजर्व बैंक यदि महंगाई पर काबू पाने के लिये मौद्रिक उपायों के तहत ब्याज दरों में वृद्धि करता है तो इससे उद्योगों व निवेश पर प्रतिकूल असर पड़ सकता है। पहले ही कोरोना संकट से खस्ताहाल पहुंची अर्थव्यवस्था को पटरी पर लाने की कोशिश में दिक्क त आ सकती है। उम्मीद है कि देश जैसे-जैसे लॉकडाउन के दायरे से बाहर आ रहा है, बाजार खुल रहे हैं और औद्योगिक उत्पादन में तेजी आएगी तो बाजार में मांग व आपूर्ति का अंतर कम होने से महंगाई में कमी आयेगी। फिर भी उम्मीद है कि सरकार आम आदमी को राहत पहुंचाने के लिये संवेदनशील व्यवहार करेगी और इस पर काबू पाने के लिये सक्रियता दिखाएगी।

मई में हवाई यात्रियों की संख्या 63 प्रतिशत घटी

नई दिल्ली। कोविड़-19 से जुड़े प्रतिबंधों और संक्रमण के डर की वजह से मई में घरेलू मार्गों पर हवाई यात्रा करने वालों की संख्या में अप्रैल की तुलना में 63 प्रतिशत से अधिक की गिरावट दर्ज की गई। नागर विमानन महानिदेशालय (डीजीसीए) के आज जारी आँकड़ों के अनुसार, मई में 21.15 लाख घरेलू यात्रियों ने सफर किया। यह आँकड़ा अप्रैल के 57.25 लाख यात्रियों की तुलना में 63.06 प्रतिशत कम है। साथ ही यह जुलाई 2020 के बाद का निचला स्तर भी है।

कोविड-19 की दूसरी लहर ने मई में लगभग पूरे देश को अपनी चपेट में ले लिया था। एक समय नये संक्रमितों की दैनिक संख्या चार लाख के पार पहुँच गई थी। अधिकतर राज्यों ने संक्रमण रोकने के लिए आंशिक या पूर्ण लॉकडाउन लगा दिया था। हालाँकि हवाई यात्रा पर प्रतिबंध नहीं लगाया गया था, लेकिन दूसरे राज्यों से अपने यहाँ आने वाले यात्रियों के लिए कई राज्यों ने बेहद कड़ी शर्तें रखीं थी ताकि लोग सिर्फ बहुत आवश्यक होने पर ही हवाई सफर करें।

पिछले साल मई में पहले 24 दिन तक नियमित यात्री उड़ानें पूरी तरह बंद रही थीं। दो महीने के विराम के बाद 25 मई से घरेलू उड़ानों की अनुमति दी गई थी। मई 2020 से फरवरी 2021 तक यात्रियों की संख्या लगातार बढ़ती रही। इसके बाद अगले तीन महीने इसमें कमी आई है।डीजीसीए के आँकड़ों से स्पष्ट है कि गत मई में लगभग सभी विमान सेवा कंपनियों का पैसेंजर लोड फैक्टर (पीएलएफ) यानी भरी सीटों का अनुपात कम हुआ है। किफायती विमान सेवा कंपनी स्पाइस जेट का पीएलएफ अप्रैल के 70.8 प्रतिशत से घटकर मई में 64 प्रतिशत रह गया। इसके बावजूद वह इस मामले में दूसरी एयरलाइंस से आगे रही। इसके बाद क्रमशः गोएयर का पीएलएफ 63.3 प्रतिशत, इंडिगो का 51.2 प्रतिशत, एयर एशिया इंडिया का 44.4 प्रतिशत, स्टार एयर का 41.2 प्रतिशत, विस्तारा का 40.9 प्रतिशत और एयर इंडिया का 39.3 प्रतिशत रहा।

यात्रियों की कम संख्या के कारण विमान सेवा कंपनियों ने कई उड़ानें रद्द भी कीं। मई रद्द होने वाली 67.9 प्रतिशत उड़ानों के पीछे कंपनियों ने वाणिज्यिक कारण बताया। इसके बाद 17 प्रतिशत उड़ानों के रद्द होने की वजह मौसम रहा।

एयर टैक्सी ने सबसे अधिक 61.29 प्रतिशत उड़ानें रद्द की। एयर इंडिया की 16.34 प्रतिशत, विस्तारा की 9.29 प्रतिशत, एयर एशिया इंडिया की 3.80 प्रतिशत, फ्लाईबिग की 3.57 प्रतिशत, इंडिगो की 3.51 प्रतिशत, स्पाइस जेट की 1.81 प्रतिशत और ट्रू जेट की 1.64 प्रतिशत उड़ानें रद्द हुई।

सौर ऊर्जा परियोजनाओं के लिए भारत ने श्रीलंका को दिया 10 करोड़ डॉलर का ऋण

नई दिल्ली। भारतीय निर्यात-आयात बैंक (एक्ज़िम बैंक) ने भारत सरकार की ओर से श्रीलंका सरकार को 10 करोड़ डॉलर की ऋण-व्यवस्था प्रदान की है। यह ऋण-व्यवस्था श्रीलंका में सौर ऊर्जा क्षेत्र की परियोजनाओं के वित्तपोषण के लिए प्रदान की गई है।

इस ऋण-व्यवस्था करार पर श्रीलंका सरकार की ओर से वहां के वित्त मंत्रालय के सचिव एस. आर. एट्टीगेल और एक्ज़िम बैंक के मुख्य महाप्रबंधक गौरव भंडारी द्वारा हस्ताक्षर किए गए। इस करार का आदान-प्रदान, 16 जून, 2021 को राष्ट्रपति सचिवालय, कोलंबो में श्री एट्टीगेल और श्रीलंका में भारत के उच्चायुक्त गोपाल बागले के बीच किया गया।

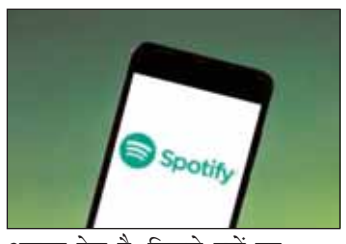
इस अवसर पर श्रीलंका के राष्ट्रपति गोटाबाया राजपक्षे और राज्य मंत्री दुमिंदा दिसानायके उपस्थित रहे।

स्पॉटिफाई ने स्टार्टअप पॉड्ज का अधिग्रहण किया

नई दिल्ली। दुनिया भर में पोडकास्ट की धूम मचने के साथ ही स्वीडिश म्यूजिक स्ट्रीमिंग कंपनी स्पॉटिफाई ने एक अज्ञात राशि में पॉड्ज नाम के एक स्टार्टअप का अधिग्रहण किया है।

स्पॉटिफाई ने कहा कि उसने अनुभव को और बेहतर बनाने में मदद करने के लिए उद्यमियों, इंजीनियरों और डिजाइनरों की एक छोटी, प्रतिभाशाली टीम पॉड्ज का अधिग्रहण किया।

अत्याधुनिक मशीन लर्निंग तकनीक द्वारा संचालित, पॉड्ज उच्च-गुणवत्ता वाली क्लिप बनाता है जो उपयोगकताओं को पॉडकास्ट एपिसोड से महत्वपूर्ण पलों का पूर्वावलोकन करने का



अवसर देता है, जिससे उन्हें नए पॉडकास्ट खोजने और सुनने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

कंपनी ने कहा, यह क्षमता, मंच पर स्पॉटिफाई के 2.6 मिलियन पॉडकास्ट के साथ संयुक्त है। संगीत की खोज में हमारे काम से सीखती है और पॉडकास्ट की सिफारिश में वर्तमान निवेश, पॉडकास्ट की खोज को अगले स्तर पर ले जाएगा।

पॉड्ज ने हाल ही में प्री-सीड फंडिंग में 2.5 मिलियन डॉलर जुटाए हैं और केटी कौरिक और पेरिस हिल्टन जैसी हस्तियां भी निवेशकों में शामिल हैं।

स्पॉटिफाई ने कहा कि उसके पास मशीन सीखने के विशेषज्ञों ने लगभग एक दशक से ऑडियो खोज को बेहतर बनाने पर ध्यान केंद्रित किया है, लेकिन अभी और काम करना बाकी है।

कंपनी ने कहा, हमारा मानना है कि पॉड्ज की तकनीक खोज को बढ़ावा देने, श्रोताओं को सही समय पर सही मटेरियल देने और दुनिया भर में श्रेणी के विकास में तेजी लाने के लिए स्पॉटिफाई के केंद्रित प्रयासों को पूरक और तेज करेगी। कंपनी अब पॉड्ज की तकनीक को स्पॉटिफाई अनुभव में एकीकृत करने की योजना बना रही है और श्रोताओं को साल के अंत से पहले उस काम के तत्वों को देखना शुरू कर देना चाहिए।

स्पॉटिफाई ने अपने लाइव ऑडियो क्लबहाउस प्रतिद्वंद्वी ग्रीनरूम की भी शुरूआत की है। ज्यादा से ज्यादा कंपनियां अब पॉडकास्ट स्ट्रीमिंग में निवेश कर रही हैं। एप्पल पॉडकास्ट सब्सक्रिप्शन अब क्रिएटर्स को मासिक सब्सक्रिप्शन के बदले में बोनस कंटेंट और उनके शो के विज्ञापन-मुक्त संस्करण होस्ट करने की अनुमति देता है।

एंजेल ब्रोकिंग का ग्राहक आधार पहली बार 50 लाख के पार

मुंबई। फिनटेक ब्रोकर एंजेल ब्रोकिंग ने पिछले महीने रिकॉर्ड मंथली ग्रॉस क्लाइंट जोड़ने के बाद जून 2021 में ग्राहक जोड़ने का सिलसिला जारी रखा है। भारत में शेयर बाजार में ट्रेडिंग करने वालों की संख्या बढ़ी है और एंजेल ब्रोकिंग ने भी बाजार के जोश को प्रतिध्वनित किया है। इसने बढ़े हुए मंथली क्लाइंट एडिशन रेट में सफलतापूर्वक 50लाख ग्राहक का मील का पत्थर पार कर लिया है।

एंजेल ब्रोकिंग ने मई 2021 में अपना अब तक का सबसे अधिक मासिक सकल ग्राहक अधिग्रहण किया। इसकी ग्राहक वृद्धि दर तिमाही दर तिमाही लगातार बढ़ी है, वित्त वर्ष 2021 की चौथी तिमाही में 14 गुना से अधिक बढ़कर 9.6लाख हो गई है, जो वित्त वर्ष 2020 की पहली तिमाही में एक लाख से कम थी।

कंपनी ने सभी प्रक्रियाओं के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और मशीन लर्निंग का लाभ उठाने पर ध्यान केंद्रित किया और इसका ही परिणाम शानदार विकास के तौर पर सामने आया है। फिनटेक ब्रोकर ने बेहतर और निर्बाध ग्राहक अनुभव सुनिश्चित किया है, जिससे टियर 2, टियर 3 बाजारों और उससे आगे के बाजारों में गहरी पैठ बनाई है। इसने मोबाइल ऐप, वेब प्लेटफॉर्म और विशेष सॉफ्टवेयर सूट सहित डिजिटल चैनलों के व्यापक स्पेक्ट्रम में सेवा उपलब्धता के साथ उपयोगकर्ता के अनुकूल इंटरफेस विकसित किया है।

हालात सामान्य होने के बाद सिनेमाघरों में रिलीज होगी कार्तिक की भूल भुलैया 2

देश में कोरोना वायरस के प्रकोप के कारण कई फिल्मों की रिलीज को लेकर संशय की स्थिति बनी हुई है। पिछले कुछ महीनों में कई फिल्मों की रिलीज डेट को टाल दिया गया है। अब जानकारी सामने आ रही है कि कार्तिक आर्यन की बहुप्रतीक्षित फिल्म भूल भुलैया 2 को सिनेमाघरों में रिलीज किया जाएगा। फिल्म के प्रोड्यूसर मुराद खेतनी ने एक इंटरव्यू में बताया कि वह इस फिल्म को सिनेमाघरों में ही रिलीज करेंगे।

मुराद ने फिल्म को लेकर कई अहम जानकारी दी है। उन्होंने बताया, हमने अभी फिल्म की रिलीज डेट को लेकर कोई योजना नहीं बनाई है। हालांकि, जब यह फिल्म बनकर तैयार हो जाएगी तो इसे सिनेमाघरों में रिलीज किया जाएगा। उन्होंने कहा कि उनकी टीम बायो बबल में फिल्म की शूटिंग नहीं कर पाएगी। मुंबई में फिलहाल फिल्म को बायो बबल में शूट करने की अनुमति मिली है।

मुराद ने बायो बबल में फिल्म की शूटिंग को कठिन प्रकिया बताया है। उन्होंने कहा, हम मुंबई को लेवल 2 की स्थिति में आने का इंतजार करेंगे और फिर उसके बाद शूटिंग की योजना बनाएंगे।

जिस तरह मुंबई में कोरोना वायरस के मामलों में कमी देखा जा रही है, उम्मीद है कि एक सप्ताह के अंदर मुंबई लेवल 2 की स्थिति में पहुंच जाएगा। बताया जा रहा है कि प्रोजेक्ट का मुंबई शेड्यूल फिल्म का आखिरी शेड्यूल हो सकता है।

कोरोना के हालात सामान्य होने के बाद एक स्टूडियो में फिल्म सेट का निर्माण किया जाएगा। मुराद ने साफ तौर पर कहा कि वह फिल्म को एक शेड्यूल में खत्म करना चाहते हैं। फिल्म के शेड्यूल को पूरा करने के लिए कलाकारों के डेट्स के हिसाब से काम करना होगा। इस हॉरर कॉमेडी फिल्म में कार्तिक के अलावा कियारा आडवाणी, तब्बू और राजपाल यादव अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे। फिल्म की शूटिंग अक्टूबर, 2019 में शुरू की गई थी।

थायरॉइड को कंट्रोल करने के ये घरेलू उपाय

बदलती लाइफस्टाइल के कारण आज कल थायराइड की समस्या आम हो गई है। इसके लिए जीवन भर दवा की आवश्यकता होती है। जानिए थायराइड को कंट्रोल करने के लिए आप कौन से घरेलू उपाय अपना सकते हैं। लेकिन कोई भी उपाय करने से पहले पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।

थायराइड नियंत्रण के लिए घरेलू उपचार-

❖ दो चम्मच तुलसी के रस को 12 चम्मच एलोवेरा के रस में मिलाकर पिएं। यह उपाय आपके थायराइड को नियंत्रण में रखेगा।

❖ थायरॉइड से पीड़ित महिलाएं भी थायराइड को कंट्रोल करने में मदद के लिए नारियल तेल का सेवन करती हैं।-थायरॉइड की समस्या वाले लोगों को दही और दूध का अधिक सेवन करना चाहिए। दूध और दही में मौजूद कैल्शियम, मिनरल्स, विटामिन्स थायराइड के मरीजों को, खासकर पुरुषों को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

थायराइड से बचाव के उपाय-

❖ अगर आप रोजाना 30 से 45 मिनट तक एक्सरसाइज करते हैं तो ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और खून में थायरॉइड शरीर की सभी कोशिकाओं तक पहुंच जाता है।

❖ मानसिक तनाव से थायराइड की समस्या होती है, इसलिए ज्यादा तनाव न लें।

❖ थायरॉइड विकार से संबंधित लक्षण होने पर डॉक्टर की सलाह पर ही दवा शुरू करनी चाहिए।

जगमे थंदीराम की अभिनेत्री ऐश्वर्या लेक्ष्मी के पोस्ट को मिली शानदार प्रतिक्रिया

अभिनेत्री ऐश्वर्या लेक्ष्मी जल्द ही तमिल फिल्म जगमे थांदीराम में नजर आने वाली हैं। उन्होंने बुधवार को इंस्टाग्राम पर अपनी एक खूबसूरत तस्वीर साझा कीं। इस तस्वीर को महज चार दिन में तीन लाख से अधिक लाइक मिल चुके हैं। तस्वीर में रोशनी का इस्तेमाल एक अनोखे अंदाज में किया गया है, जिसमें वह टॉपलेस नजर आ रही हैं। पोस्ट को कैप्शन देते हुए उन्होंने लिखा है, क्या हाल है? इस पर जहां कई लोग ऐश्वर्या की खूबसूरती की दाद दे रहे हैं और वहीं कुछ उनकी इस अदा के

कायल हो गए हैं। कार्तिक सुब्बाराज द्वारा निर्देशित इस फिल्म में धनुष मुख्य भूमिका में हैं, जिसमें ऐश्वर्या उनके साथ लीडिंग रोल में हैं। फिल्म में कलैयारासन और जोजू जॉर्ज भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं और यह किसी भारतीय फिल्म में स्कॉटिश अभिनेता जेम्स कॉस्मो की शुरूआत है।

आज का राशिफल

मेषः आज आप का दिन मध्यम फलदायी रहेगा। आप का स्वास्थ्य नरम-गरम रह सकता है। आप शारीरिक थकान का अनुभव करेंगे। संभव हो तो प्रवास टालें।

वृषभ : आप किसी भी कार्य को दृढ़ मनोबल एवं पूर्ण विश्वास के साथ कर पाएंगे। पिता एवं पैतृक संपत्ति से लाभ होने के योग हैं।

मिथुन : मित्र, बंधु-बांधवों एवं पड़ोसियों के साथ आप के सम्बंध अच्छे रहेंगे। आज आपका मन चंचल होने की वजह से विचारों में शीघ्र परिवर्तन आएंगे।

कर्क : आज आपके मन में ग्लानि रहेगी। जो भी कार्य करेंगे उसमें आपको संतोष नहीं मिलेगा। स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहेगा। मानसिक व्यवहार नकारात्मक रहेगा।

सिंह : आज आपका दिन शुभ फलदायी होगा। आपमें आत्मविश्वास से भरपूर रहेंगें। हर कार्य को दृढ़ निश्चय के साथ संपन्न कर पाएंगे।

कन्या : आपका दिन शारीरिक एवं मानसिक चिंता के बोझ तले दबकर बीतेगा। आज किसी के भी साथ आपके अहम का टकराव न हो इस का विशेष ध्यान रखें।

तुला : आज आपको भिन्न-भिन्न लाभ होने के योग हैं। मित्रो के साथ मिलना-जुलना और कुछ मनोहर स्थलों पर घुमने जाने की संभावना है।

वृश्चिक : आपके गृहस्थजीवन में आनंद और उल्लास बना रहेगा। आपके सभी कार्य बिना अवरोध के संपन्न होंगे। मान-सम्मान मिल सकता है। नौकरी, व्यवसाय में पदोन्नति होगी।

धनु : मन में चिंता और व्याकुलता रहेगी। संतान के विषय में चिंता होगी। व्यवसाय में बाधाएं उपस्थित होंगी। भाग्य साथ नहीं दे रहा ऐसा प्रतीत होगा।

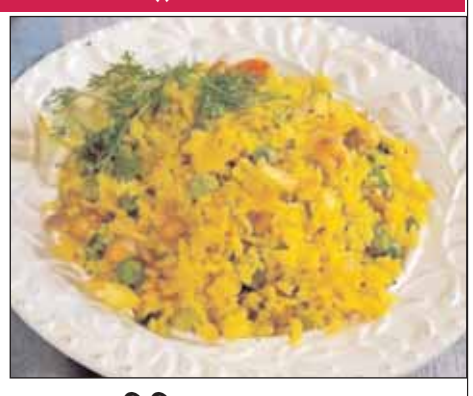
मकर : आफिस के कार्य आप निपुणता से कर पाएंगे। व्यावहारिक तथा सामाजिक कार्य के लिए बाहर जाने के अवसर मिल सकते हैं। खान-पान एवं घूमने-फिरने में ध्यान रखिएगा। आकस्मिक खर्च के योग हैं।

कुंभः आज आपमें दृढ मनोबल और आत्मविश्वास छलकता हुआ नजर आएगा। प्रणयप्रसंग आपके दिन को आनंदित बनाएंगे। विपरीत लिंगीय व्यक्ति यों के साथ पहचान होगी और मित्रता बढ़ेगी।

मीन : आज आपमें दृढ़ मनोबल एवं आत्मविश्वास का संचार होगा। आरोग्य खूब अच्छा रहेगा। घर में शांति और आनंद का वातावरण बना रहेगा।

हेल्दी के साथ ही तीखा-चटपटा ट्रेडिशनल राजस्थानी पोहा

ब्रेकफास्ट और लंच के बाद भी कभी-कभी कुछ न कुछ खाने का दिल करता रहता है या ब्रेकफास्ट में ही समझ नहीं आता क्या बनाया जाए, तो ऐसे में इस ट्रेडिशनल राजस्थानी पोहे के कर सकते हैं ट्राय।



सामग्री :

डेढ़ कप पोहा, 1 प्याज बारीक कटा हुआ, 1 टमाटर बारीक कटा हुआ, 1 हरी मिर्च बारीक कटी हुई, 1 टेबलस्पून ताजा धनिया बारीक कटा हुआ, 1/2 टीस्पून हल्दी, 2 टेबलस्पून मूंगफली, 1 टीस्पून करी पत्ता, 1 टीस्पून राई, 1 टीस्पून चीनी, 1 नींबू, 1 टेबलस्पून रिफाइंड ऑयल, थोड़े से नमकीन सेव- बारीक और मोटे

विधि :

सबसे पहले पोहा धोने के बाद उसमें स्वादानुसार नमक, चीनी, हल्दी मिलाएं और एक तरफ रख दें। पैन में एक टेबलस्पून ऑयल गर्म करें और राई, करी पत्ता, मूंगफली भूनें। फिर इसमें पोहा मिक्स करें। आधा मिनट बाद प्याज, टमाटर और हरा धनिया डालें। बारीक सेव और नींबू डालकर मिक्स करें। प्लेट में निकालें और मोटी सेव एवं ताजी धनिया पत्तियों से गार्निश करने के बाद सर्व करें।

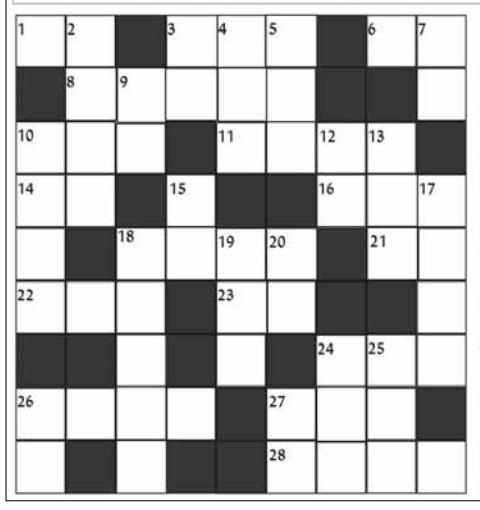
शब्द सामर्थ्य- 114

बाएं से दाएं

1. याद, स्मरण 3. अग्नि, आग, पवित्र करने वाला 6. गौ जाति का नर 8. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 10. मुस्कुराहट, तबस्सुम 11. खारा, नमक के स्वाद जैसा 14. मुख्यभाग, निचोड़ 16. पिंडली व एड़ी के बीच की दोनों ओर उभरी हड्डी, गुल्फ 18. अद्‌भूत, विचित्र 21. सम्राट, बादशाह, नरेश 22. कृति, निर्माण करना, बनाना 23. बड़ी थाली 24. समूह, दल 26. एहसानमंद, कृतज्ञ 27. ध्वनि, सदा 28. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर।

ऊपर से नीचे

2. अपमान, अनादर, अवज्ञा 3. जल, नीर, अम्बु 4. वाणी, वादा, कथन 4. कर्म शब्द का अपभ्रंश, भाग्य 7. लकड़ी का घूमने वाला एक गोल खिलौना, बिजली का बल्ब 9. लोग, प्रजा 10. यात्री, राही, पथिक 12. कीड़ा 13. चोचला, अदा 15. दंड 17. अवैध, अनुचित 18. जो आधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो 19. जैसा होना चाहिए ठीक वैसा, सत्यपरक, वाजिब 20. ताकत, शक्ति 24. प्रश्न, समस्या 25. घटना, घटना का वर्णन 26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी 27. पानी, चमक।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक113का हल

टे	ढ़ा	मे	ढ़ा	■	म	हा	र	त
क	■	ह	■	■	■	■	ज	न
■	जा	न	की	■	क	म	नी	य
■	■	त	म	क	ना	■	■	■
म	■	■	त	ह	त	■	दा	ब
सी	मा	■	■	ला	■	स	न	द
हा	थ	म	ल	ना	■	वा	■	च
■	■	द	■	■	घा	ल	मे	ल
■	ब	द	ह	वा	स	■	■	न

सू-दोकू- 114

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

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 भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खोड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.113का हल

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