संपादकीय

खेल नीति का निर्धारण हकीकत बने

टोक्यो में अनूठा ओलम्पिक हो गया, जिसके खेल स्टेडियम कोरोना की वजह से दर्शकों से खाली थे, लेकिन यह इतना बड़ा इवेंट था कि एक पखवाड़ा इसके समाचार शीर्षकों की भेंट हो गया। भारत के खिलाड़ियों ने जो प्रदर्शन किया, उससे हर नागरिक का मन गद्गद, प्रधानमंत्री का हर्षातिरेक और राष्ट्रपति का आशीर्वाद मिला। पदक विजेताओं के लिए बड़े इनामों की झड़ी लग गयी। सच में खिलाड़ियों ने वे उपलब्धियां प्राप्त कर भारत के लिए इतिहास रच डाला।

एथलेटिक्स में पिछले सौ वर्ष में पहला स्वर्ण पदक प्राप्त कर हरियाणा के नीरज चोपड़ा ने भाला फेंकने के खेल में इतिहास रच दिया और मिल्खा सिंह की आखिरी इच्छा को भी पूर्ण कर दिया कि 'काश! भारत भी एथलेटिक्स में स्वर्ण पदक जीते।' लंदन ओलम्पिक में हम छह पदक जीत कर लाये थे, इस बार टोक्यो में हमने सात पदक जीत कर, कोरोना के इस विकट काल में भी अपना प्रदर्शन बेहतर किया।

भारतीय हॉकी अपनी लय में लौटी। आठ बार का स्वर्ण पदक विजेता भारत हॉकी खेल प्रणाली बदल जाने के बाद खेल के मैदान में पिछड़ गया था। इस बार उसने अपने प्रतिबद्ध और आक्रामक खेल के साथ पदक तालिका में वापसी की। सेमीफाइनल मुकाबला तो हार दिया, लेकिन चार दशकों के बाद कांस्य पदक जीत कर बता दिया कि अब भारतीय हॉकी के गरिमापूर्ण दिनों की वापसी हो गयी। महिलाओं की हॉकी भी नये वायदे लेकर आयी है, जीत-दर-जीत दर्ज करती हुई यह टीम कांस्य पदक तो जीत नहीं पायी लेकिन खेल के मैदान में उनका जुझारूपन नयी महिला खिलाड़ी के जुझारूपन की छवि प्रस्तुत कर रहा था।

भारतीय पहलवान बजरंग पूनिया स्वर्ण पदक तो नहीं जीत पाये, लेकिन कज़ाकिस्तान के नियाजवेकोव को हराकर कांस्य पदक अवश्य जीत गये। रवि दहिया ने कुश्ती में रजत पदक जीत कर अपना दम दिखा दिया। महिलाओं की ओर से भारोत्तोलक मीराबाई चानू का रजत पदक, बैडमिंटन खिलाड़ी पी. वी. सिंधु और मुक्केबाज़ लवलीन बोरगेहन के कांस्य पदक भी देश की उस महिला शक्ति का परिचय दे रहे थे, जो भारत के पदक खिलाड़ियों के साथ कदम-ब-कदम चलना सीख रही है।

चाहे ओलम्पिक के पहले दिन की शुरुआत भारत ने एक रजत पदक से की और अन्तिम दिन भी अपनी झोली में एक स्वर्ण पदक डाल लिया, लेकिन इन उपलब्धियों के हर्षोन्माद में हमें यह नहीं भूलना चाहिये कि जहां तक दूसरे देशों द्वारा पदक जीतने की तालिका का सम्बन्ध है, भारत इसमें 47वें स्थान पर है। यह सही है कि लंदन ओलम्पिक के मुकाबले हमने एक और पदक जीत लिया, लेकिन पदक विजेताओं की तालिका में हम कहां हैं?

भारतीय अपनी सेहत या खेल स्पर्धा में किसी से कम नहीं, फिर क्यों हर बार हम पिछलग्गू रह जाते हैं? कभी भारत के राष्ट्रीय खेल हॉकी की बात करते हुए हम थकते नहीं थे। पुराने ढंग की हॉकी में हम आठ बार स्वर्ण पदक विजेता रहे। उन दिनों पंजाब के पुलिस मुखिया अश्विनी कुमार हॉकी के प्रेरक और जननायक-सा रुतबा रखते थे। फिर हॉकी खेलने का ढंग बदल टर्फ मैदानों में आ गया, और भारतीय खिलाड़ियों को उसकी लय पकड़ते चार दशक लग गये। उनकी यह उपलब्धि महत्वपूर्ण है, परन्तु इस वापसी में इतना अन्तराल क्यों हो गया? खिलाड़ियों की सूची खंगालते हैं। इनमें बड़ी संख्या में पंजाब के हैं, और पत्रकारों ने इनका नाम 'पंजाब ब्रिगेड' रख दिया। लेकिन हॉकी में गोल बचाने वाला श्रीजेश गोलकीपर पंजाबी नहीं था, इसलिए याद रखा जाये कि खिलाड़ी तो खिलाड़ी होते हैं, खेलते हुए अपनी राष्ट्रीयता को समर्पित! इसलिए किसी भी स्तर पर इनका मान सम्मान क्षेत्रीयता की दृष्टि से नहीं, राष्ट्रीय स्तर पर ही होना चाहिए। मीडिया भी इनकी कवरेज करते हुए इन्हें देश के लिए जूझते हुए खिलाड़ी माने, अपने-अपने इलाके के नहीं।

- सुरेश सेठ

गिफ्ट आईएफएससी में अंतर्राष्ट्रीय व्यापार वित्त सेवा प्लेटफार्म के लिए आवेदन आमंत्रित

नईदिल्ली । अंतर्राष्ट्रीय वित्त सेवा केंद्र प्राधिकरण (आईएफएससीए) की स्थापना भारत में अंतर्राष्ट्रीय वित्त सेवा केंद्रों (आईएफएससी) में वित्तीय उत्पादों, वित्तीय सेवाओं और वित्तीय संस्थानों को विकसित तथा विनियमित करने के लिए एक एकीकृत नियामक के रूप में की गयी है।

आईएफएससीए ने व्यापार से जुड़ी वित्तीय सेवाएं प्रदान करने हेतु गिफ्ट अंतर्राष्ट्रीय वित्तीय सेवा केंद्र (आईएफएससी) में अंतर्राष्ट्रीय व्यापार वित्त सेवा मंच (आईटीएफएस) की स्थापना के लिए 9 जुलाई के परिपत्र के माध्यम से रूपरेखा जारी की थी। इस संबंध में, आईएफएससीए ने पात्र संस्थाओं से आवेदन आमंत्रित किये हैं, जो आईटीएफएस की स्थापना और संचालन के इच्छुक हैं। पात्र संस्थान निर्धारित प्रारूप में 15 सितंबर तक आईएफएससीए को सहायक दस्तावेजों के साथ आवेदन कर सकते हैं।

आईएफएससीए प्रथम दृष्टि में संतुष्ट होने के बाद किसी संस्थान को एक निश्चित अवधि के लिए आईएफएससीए नियामक निगरानी परीक्षण (सैंडबॉक्स) वातावरण में काम करने के लिए सैद्धांतिक मंजूरी प्रदान करेगा। यह प्रक्रिया संस्थान को नियमित संचालन की अनुमति देने से पहले अपनाई जाएगी।

आईटीएफएस एक इलेक्ट्रॉनिक मंच होगा,जो निर्यातकों और आयातकों की व्यापार वित्त से जुड़ी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए उन्हें कई वित्तीय संस्थानों तक पहुंच की सुविधा प्रदान करेगा। एक बार संचालन शुरू होने के बाद, यह प्रतिस्पर्धी लागत पर तथा कमीशन, तीसरे पक्ष द्वारा ऋण सुविधा और अन्य व्यापार वित्तपोषण सेवाओं के आधार पर वैश्विक संस्थानों की सहायता से निर्यातकों और आयातकों के लिए ऋण की व्यवस्था करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। व्यापार वित्त सेवाओं का लाभ उठाने के लिए दुनिया भर के निर्यातकों और आयातकों द्वारा प्लेटफॉर्म का उपयोग किये जाने की उम्मीद है, जिससे गिफ्ट आईएफएससी, अंतरराष्ट्रीय व्यापार वित्तपोषण के लिए एक पसंदीदा स्थान बन जाएगा।

कोलगेट ने रिसाइक्लेबल टूथपेस्ट ट्यूब किया लॉन्च

नईदिल्ली। ओरल केयर क्षेत्र में की कंपनी कोलगेट-पामोलिव ने भारत में अपनी तरह का प्रथम रिसाइक्लेबल टूथपेस्ट लॉन्च किया है, जो अगस्त 2021 से पूरे देश में उपलब्ध होगा।

कंपनी ने आज कहा कि ईपीएल लिमिटेड (पूर्व नाम - एस्सेल प्रोपैक लिमिटेड) के साथ साझेदारी में यह अभियान लॉन्च करते हुए कोलगेट ने अपने कोलगेट वेदशक्ति टूथपेस्ट और कोलगेट एक्टिव साल्ट पोर्टफोलियो के लिए रिसाइक्लेबल ट्यूब्स का निर्माण करना शुरू कर दिया है।

आयुर्वेदिक टूथपेस्ट, कोलगेट वेदशक्ति टूथपेस्ट ट्यूब देश में रिसाइक्लेबल पैकेजिंग में लॉन्च किए गए थे और इनमें एक रिसाइक्लेबल लोगो होगा, जो ग्राहकों को पैकेजिंग के बीच के अंतर को समझने में मदद करेगा। कोलगेट के रिसाइक्लेबल ट्यूब भारत में ओरल केयर पोर्टफोलियो में 100 प्रतिशत रिसाइक्लेबिलिटी हासिल करने के इसके सफर में एक महत्वपूर्ण बिंदु हैं।

ऑप्टिमस इलेक्ट्रॉनिक्स ने ताइवान की विस्ट्रॉन से किया करार

नईदिल्ली। इलेक्ट्रॉनिक उत्पाद बनाने वाली कंपनी ऑप्टिमस इलेक्ट्रॉनिक्स लिमिटेड (ओईएल) ने मोबाइल उपकरण एवं आईटी हार्डवेयर बनाने के लिए ताइवान की विस्ट्रॉन कॉर्पोरेशन की भारतीय इकाई विस्ट्रॉन इंफोकॉम मैनुफैक्चरिंग के साथ करार किया है।

कंपनी ने बताया कि इस करार के बाद दोनों कंपनियां मोबाइल उपकरणों के अलावा टैबलेट, लैपटॉप, वियरेबल्स, दूरसंचार उपकरण, स्मार्ट मीटर भी बनाएगी। ऑप्टिमस की अगले तीन से पांच साल में 1350 करोड़ रुपये निवेश करने की योजना है। उसका लक्ष्य लगभग 38 हजार करोड़ रुपये राजस्व संग्रह करने तथा 11 हजार लोगों को रोजगार देना है।

ओईएल के प्रबंध निदेशक ए. गुरूराज ने कहा, हमलोग देश में मोबाइल एवं आईटी उपकरणों का विनिर्माण कर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आत्मनिर्भर भारत का समर्थन करते हैं। विस्ट्रॉन के साथ यह करार इस दिशा में कंपनी का महत्वपूर्ण कदम है। दोनों कंपनियों के साथ मिलकर काम करने से देश को पांच खरब की अर्थव्यवस्था बनाने में काफी मददगार साबित होगी।

भारत के तीन खिलाड़ी एशियाई जूनियर मुक्केबाजी के फाइनल में

नईदिल्ली। भारत के तीन मुक्केबाजों ने मंगलवार की रात को आसान जीत के साथ दुबई में चल रही एशियाई जूनियर मुक्केबाजी चैंपियनशिप के फाइनल में प्रवेश किया।

रोहित चमोली (48 किग्रा) और भरत जून (81 किग्रा से अधिक) ने लड़कों के जूनियर वर्ग में जबकि मुस्कान (46 किग्रा) ने लड़कियों के वर्ग के फाइनल में जगह बनायी।

जून ने किर्गिस्तान के अमीर खान रजापोव को 5-0 से और चमोली ने कजाकिस्तान के एदार कादिरखान को इसी अंतर से हराया। मुस्कान ने कजाकिस्तान की येल्यानुर तुर्गानोवा को सर्वसम्मत फैसले से हराकर खिताबी मुकाबले में प्रवेश किया।

सुप्रिया रावत (66 किग्रा) को हालांकि सनोवर बोजोरबोएवा से 1-4 से और आरजू (54 किग्रा) को भी उज्बेकिस्तान की गुलदाना टिलुएरगेन से 2-3 से हार का सामना करना पड़ा। लड़कियों के एक अन्य सेमीफाइनल में देविका घोरपड़े (50 किग्रा) को उज्बेकिस्तान की शाइना नेमाटोवैन ने 5-0 से हराया।

लड़कों के वर्ग में अंकुश (66 किग्रा) को अपने अंतिम चार के मुकाबले में उज्बेकिस्तान के फाजलिद्दीन एर्किनबोव ने 0-5 से हार झेलनी पड़ी।

इन चारों को कांस्य पदक से ही संतोष करना पड़ा।

इस महाद्वीपीय चैंपियनशिप का आयोजन पहली बार युवा और जूनियर वर्ग में एक साथ किया जा रहा है।

भारत ने ड्रा के दिन ही अपने लिये 20 पदक पक्के कर दिये थे। कोविड-19 के कारण यात्रा प्रतिबंधों को देखते हुए कई देश इस प्रतियोगिता में हिस्सा नहीं ले रहे हैं या उन्होंने कम खिलाड़ियों को उतारा है।

युवा वर्ग के स्वर्ण पदक विजेता को 6000 डॉलर, रजत पदक विजेता को 3000 डॉलर और कांस्य पदक विजेता को 2000 डॉलर की पुरस्कार राशि मिलेगी। जूनियर वर्ग में यह राशि क्रमशः 4000, 2000 और 1000 डॉलर है।

भारत डब्ल्यूटीसी तालिका में 14 अंक लेकर शीर्ष पर

दुबई। भारतीय क्रिकेट टीम इंग्लैंड के खिलाफ पांच टेस्ट मैचों की श्रृंखला के दूसरे मैच में 151 रन की बड़ी जीत के बाद विश्व टेस्ट चैंपियनशिप (डब्ल्यूटीसी) की नवीनतम तालिका में 14 अंक लेकर शीर्ष पर है।

बारिश से प्रभावित पहला टेस्ट मैच ड्रा छूटने पर भारत को चार अंक मिले जबकि लार्ड्स में जीत से उसने 12 अंक हासिल किये। भारत के हालांकि 16 के बजाय 14 अंक हैं क्योंकि धीमी ओवर गति के लिये उसके दो अंक काट दिये गये थे।

डब्ल्यूटीसी नियमों के अनुसार निर्धारित समय में एक ओवर कम करने पर टीमों को एक अंक गंवाना पड़ेगा। प्रत्येक मैच में जीत पर 12 अंक, टाई पर छह अंक और ड्रा होने पर चार अंक मिलते हैं। भारत के बाद पाकिस्तान (12 अंक) का नंबर आता है जिसने दूसरे टेस्ट मैच में वेस्टइंडीज को 109 रन से हराकर श्रृंखला बराबर की। वेस्टइंडीज ने पहला टेस्ट मैच जीता था और उसके भी 12 अंक हैं। वह तालिका में तीसरे स्थान पर है। इंग्लैंड के दो अंक हैं और वह चौथे स्थान पर है। इंग्लैंड को भी नॉटिघम टेस्ट में जीत के लिये चार अंक मिले थे लेकिन उसने भी धीमी ओवर गति के कारण दो अंक गंवा दिये थे।

डब्ल्यूटीसी का यह चक्र 2023 तक चलेगा। न्यूजीलैंड ने जून में फाइनल में भारत को हराकर पहली विश्व टेस्ट चैंपियनशिप जीती थी।

हृदय रोगी एक्सरसाइज करते समय इन बातों का रखें ध्यान, वरना बढ़ सकती है परेशानी

हृदय रोगियों के रोजाना तरह-तरह की एक्सरसाइज करने से गंभीर बीमारियों का खतरा कम हो सकता है। हालांकि यह तभी मुमकिन है जब हृदय रोगी सही ढंग से और कुछ सावधानियों को ध्यान में रखते हुए एक्सरसाइज करें। जी हां, हृदय रोगियों के लिए एक्सरसाइज के दौरान की गई एक छोटी सी गलती भी परेशानी का कारण बन सकती है। आइए जानते हैं कि हृदय रोगियों को एक्सरसाइज करते समय किन-किन बातों का खास ध्यान रखना चाहिए।

आइसोमेट्रिक एक्सरसाइज न करें- अगर आप हार्ट स्ट्रोक या फिर हार्ट अटैक से ग्रस्त हैं तो भूल से भी अपने वर्कआउट रूटीन में पुशअप्स और सिटअप्स जैसी आइसोमेट्रिक एक्सरसाइज को शामिल न करें। दरअसल, आइसोमेट्रिक एक्सरसाइज से मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है जिसकी वजह से आपको हृदय रोग के साथ-साथ कई तरह की अन्य समस्याओं का सामना भी करना पड़ सकता है। इसलिए गंभीर स्थितियों वाले लोगों को आइसोमेट्रिक एक्सरसाइज का अभ्यास करने से बचना चाहिए।

सामान्य तापमान में ही करें एक्सरसाइज- हृदय रोगियों को ऐसी जगह पर एक्सरसाइज करनी चाहिए जहां का तापमान न ज्यादा हो और न ही कम। दरअसल, अगर हृदय रोगी बहुत अधिक गर्मी या फिर अधिक ठंड में एक्सरसाइज करते हैं तो इसके कारण उन्हें सांस लेने में दिक्कत और सीने में दर्द जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए अगर आप हृदय से जुड़ी किसी बीमारी से ग्रस्त हैं तो सामान्य तापमान वाली जगह पर ही एक्सरसाइज करें।

आज का राशिफल

मेषः आज विवाहोत्सुकों को जीवनसाथी मिलने का योग है। सामाजिक रूप से आपको यश-कीर्ति मिलेगी। व्यापार में लाभ होगा।

वृषः आज आप किसी भी प्रकार के मानसिक भार से मुक्त हो जाएंगे। शारीरिक रूप से भी आपका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। पारिवारिक जीवन में सुख-संतोष का अनुभव होगा।

मिथुनः आपका आज का दिन मिश्र फलदायी रहेगा। स्वास्थ्य में भी कुछ उतार-चढ़ाव आएगा। धन का व्यय अधिक होगा। संतानों की चिंता सताएगी।

ककर्ः आज के दिन मन को शांत और प्रफुल्लित रखने के लिए ईश्वर का नाम-स्मरण, आध्यात्मिक पठन की प्रवृत्ति ही एकमात्र उपाय है। क्रोध को वश में रखिएगा।

सिंहः स्वास्थ्य की दृष्टि से आज आप प्रसन्न और आनंदित रहेंगे। मित्रों तथा संबंधियों के साथ घूमने-फिरने की योजना बनाएंगे और आनंददायी प्रवास भी कर पाएंगे।

कन्याः आज कार्य सफलता से मानसिक रूप से आप प्रफुल्लित रहेंगे। यश और कीर्ति में भी वृद्धि होगी। मायके से अच्छे समाचार मिलेंगे।

तुलाः अपनी बौद्धिक शक्ति से लेखन कार्य और अन्य सृजनात्मक कार्य करने में आगे बढेंगे। विचारों में आते शीघ्र परिवर्तन से मानसिक रूप से आप स्वस्थ नहीं रह पाएंगे।

वृश्चिकः आज विद्यार्थियों के लिए दिन अनुकूल है। नए वस्त्राभूषण तथा प्रसाधन के पीछे धन का खर्च अधिक होने की संभावना है। आर्थिक योजना बनाना सरल होगा।

धनुः शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य आज बना रहेगा। परिजनों के साथ प्रवास-पर्यटन का आयोजन बनेगा। छोटे प्रवास का योग है।

मकरः आज अधिक वाद-विवाद न करें, वही आप के हित में होगा। धार्मिक कार्यों और उपासना के पीछे धन का खर्च हो सकता है। शारीरिक रूप से आप स्वस्थ रहेंगे।

कुंभः आज सांसारिक विषयों की बजाए आध्यात्मिक विषयों की तरफ आप का झुकाव अधिक रहेगा। विद्यार्थियों को पढने-लिखने में अनुकूलता रहेगी।

मीनः धन के लेन-देन, उगाही या निवेश करते समय सावधानी बरतिएगा। वाणी और क्रोध पर संयम बरतिएगा।

अपनी बेटी को खुद से बढ़िया अदाकारा मानती है श्वेता तिवारी

लोकप्रिय टेलीविजन अभिनेत्री श्वेता तिवारी को लगता है कि उनकी बेटी पलक, जो हॉरर फिल्म रोजीः द केसर चैप्टर से बॉलीवुड में अपनी शुरूआत करने के लिए पूरी तरह तैयार है, उनसे बेहतर अभिनेत्री है। 40 वर्षीय अभिनेत्री ने कहा कि अगर उन्हें मौका मिलता है तो वह पलक के साथ स्क्रीन स्पेस साझा करना पसंद करेंगी।

श्वेता ने बताया, मैं उनके साथ काम करना पसंद करूंगी। कई बार वह ऑडिशन देती हैं और सीन करती हैं। मुझे लगता है कि वह मुझसे बेहतर अदाकारा हैं। वह इतनी सहज है, मैं बस देखती रहती हूं। कभी-कभी मैं उन्हें परफॉर्म करते हुए देखकर इमोशनल हो जाती हूं।

उन्होंने कहा कि इसलिए, वह एक बेहतर अभिनेत्री हैं और अगर मुझे कभी मौका मिला तो मैं उनके साथ अभिनय करना पसंद करूंगी। श्वेता पिछले 20 सालों से छोटे पर्दे की इंडस्ट्री का हिस्सा हैं। उन्होंने कसौटी ज़िंदगी की में प्रेरणा शर्मा बजाज के रूप में अपने प्रदर्शन से सुर्खियां बटोरीं, और बाद में परवरिश और बेगूसराय जैसे शो में अभिनय किया।

अभिनेत्री खुद को टेलीविजन स्टार नहीं मानती हैं। उन्होंने कहा कि मैं स्टार नहीं हूं, मैं एक एक्टर हूं, एक जानी मानी अभिनेत्री हूं। लोग मुझे जानते है। श्वेता, जो कलर्स पर फिल्म निमार्ता रोहित शेट्टी द्वारा होस्ट किए गए खतरों के खिलाड़ी के 11वें सीजन का हिस्सा हैं।

शेरशाह के निर्देशक ने कियारा आडवाणी की तुलना नयनतारा से की

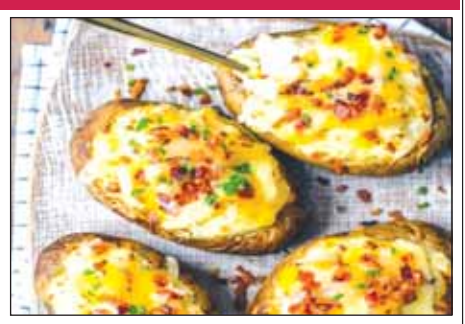
अभिनेत्री कियारा आडवाणी आगामी फिल्म शेरशाह में अभिनेता सिद्धार्थ मल्होत्रा के साथ नजर आयी। तमिल फिल्म निर्देशक विष्णुवर्धन ने शेरशाह के साथ हिंदी फिल्मों में निर्देशन की शुरूआत की है। तमिल और तेलुगू में फिल्मों के निर्देशन की पृष्ठभूमि के साथ, विष्णुवर्धन ने कियारा के साथ काम करने के अपने अनुभव को साझा किया। जब आपको सही कास्ट मिलता है, तो आप 50 प्रतिशत लड़ाई जीत जाते है। बाकी 50 प्रतिशत यह है कि वे कैसा प्रदर्शन करने जा रहे हैं और

कियारा सबसे चतुर और सबसे बुद्धिमान कलाकार में से एक हैं जिनसे मैं वास्तव में मिला हूं जो बहुत अच्छी हैं।

निर्देशक ने कियारा की तुलना दक्षिण की अभिनेत्री नयनतारा से की, जिनके साथ उन्होंने तमिल फिल्मों बिल्ला और अरंबम में काम किया है।

ट्राय करें डिलीशियस बेक्ड पोटैटो विद सालसा

टमाटर या मैंगो का सालसा आपने कई बार खाया होगा, लेकिन क्या आपने बेक्ड पोटैटो को सालसा के साथ परोसा है। अगर नहीं तो इस ईज़ी रेसिपी को ट्राई करना न भूलें।



सामग्री :

1 मध्यम आकार का आलू, नमक और काली मिर्च पाउडर स्वादानुसार, 1/2 कप सालसा (1 बारीक कटा टमाटर, 1 बारीक कटी हरी मिर्च, 1 नींबू का रस, नमक, 1 पका आम, 1 खीरा, थोड़ा सा कटा धनिया, थोड़ा सा उबला राजमा और ब्रॉक्ली), 1/4 कप सार क्रीम, ऑलिव ऑयल स्प्रे

विधि :

सबसे पहले आलू को धो लें। छिलके सहित इस्तेमाल करें। इसे चाकू से गोदें जिससे यह अंदर तक बेक्ड हो सके। अब इस पर ऑलिव ऑयल का स्प्रे करें।

अवन को 200 डिग्री पर प्रीहीट करें। बेकिंग ट्रे पर आलू रखें।

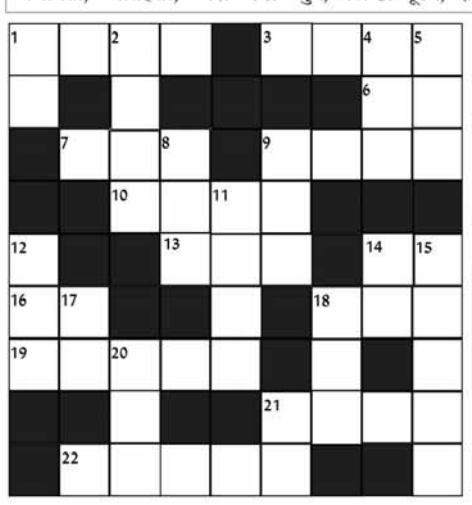
तकरीबन 40-50 मिनट तक इसे बेक करें।

अब आलू को निकालें। बीच में सालसा और सार क्रीम डालें। ऊपर से नमक और काली मिर्च पाउडर डालकर तुरंत सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 181

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 180 का हल

ज	दूदो	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- 181

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

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.180 का हल

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