## संपादकीय

### संकट में साथ

अफगानिस्तान में तालिबान के कब्जे के बाद हालात जिस तेजी से बदले हैं, उसने पूरी दुनिया को गहरी चिंता में डाल दिया है। केंद्र सरकार भी अपने स्तर पर भारतीयों को अफगानिस्तान से निकालने के प्रयासों में जुटी है। इस मुद्दे पर विपक्ष को विश्वास में लेने के क्रम में बृहस्पतिवार को आयोजित सर्वदलीय बैठक के निष्कर्षों ने हमारे लोकतंत्र की खूबसूरती को ही उजागर किया है। तमाम मुद्दों पर सरकार पर हमलावर रहने वाले विपक्ष ने अफगानिस्तान के मुद्दे पर जिस संयत व्यवहार का परिचय दिया, उससे देशवासियों में अच्छा संदेश गया। मुख्य विपक्षी दल कांग्रेस समेत सभी दलों ने यह संदेश दिया कि अफगानिस्तान में तेजी से बदलते घटनाक्रम से उपजी चुनौती पूरे देश की समस्या है, जिसमें राजनीतिक सर्वसम्मति वक्त की दरकार है। निस्संदेह इससे जहां हमारी लोकतंत्र की अवधारणा को बल मिला, वहीं अब सरकार को अपनी विदेश नीति क्रियान्वित करने में सुविधा होगी, जिसका अंतर्राष्ट्रीय जगत में भी सकारात्मक संदेश जाएगा। कह सकते हैं कि विपक्ष को विश्वास में लेने की सरकार की कवायद सिरे चढ़ी है। यह जरूरी भी था क्योंकि बृहस्पतिवार को काबुल हवाई अड्डे पर हुए आत्मघाती हमले में बड़ी संख्या में अफगान नागरिकों व अमेरिकी सैनिकों की मौत जैसी तमाम घटनाएं हर भारतीय को विचलित कर रही हैं। उन तमाम परिवारों की धड़कनें थमी हुई हैं, जिनके परिजन अभी भी अफगानिस्तान में फंसे हैं। ऐसे में विपक्ष के नेता एकला चलो की नीति का अनुसरण करते तो निश्चित ही देश की जनता में कोई अच्छा संदेश नहीं जाता। ऐसे में विपक्षी दलों के सकारात्मक रुझान से एक संदेश तो स्पष्ट गया कि संकट के मौकों पर विपक्षी दल भी राष्ट्रीय सरोकारों के अनुरूप व्यवहार करते हैं। ये मोदी सरकार की रणनीति की भी कामयाबी कही जायेगी। वैसे भी अफगानिस्तान से भारतीयों के दशकों से भावनात्मक रिश्ते रहे हैं। अफगान लोग भी भारत को एक विश्वसनीय मित्र के रूप में देखते रहे हैं। भारत ने भी अरबों डॉलर का निवेश अफगानिस्तान की विकास योजनाओं में किया है।

निश्चित रूप से अफगानिस्तान का हालिया घटनाक्रम देर-सवेर दक्षिण एशिया की राजनीति व समाज को गहरे तक प्रभावित करेगा। तालिबान व पाकिस्तान की जुगलबंदी और चीन का उसमें तीसरे कोण के रूप में शामिल होना हमारी चिंता का विषय बन गया है। ऐसे में वहां की राजनीतिक अस्थिरता से हम अछूते नहीं रह सकते। हमें अपने नागरिकों की रक्षा के साथ भारी-भरकम निवेश की भी फिक्र है। विपक्षी दलों से हुई बैठक में भी ऐसे तमाम पहलुओं पर मंथन हुआ। सरकार ने बताया कि वह तब तक बचाव अभियान चलाती रहेगी जब तक कोई भारतीय नागरिक अफगानिस्तान में फंसा रहता है। वहीं तालिबान के सत्ता में आने पर संवाद के अन्य विकल्पों पर भी विचार किया जाएगा। मसलन मित्र देशों के जरिये अपने हितों की रक्षा की जायेगी। अभी तो पूरा अफगानिस्तान ही अराजकता की चपेट में है। निस्संदेह देर-सवेर नई सरकार का गठन होगा। तब बदले हालात में भारत को अपनी भूमिका को तलाशना होगा। हालांकि, बृहस्पतिवार के आईएसआईएस के घातक हमले ने चिंता बढ़ा दी है कि क्या नई सरकार का गठन शांतिपूर्ण ढंग से हो पायेगा। वह भी तब जब कई विकसित देशों ने अफगानों को बाहर निकालने का काम बंद कर दिया है। हालांकि अमेरिका ने कहा है कि वह देश छोड़कर जा रहे लोगों को निकालने का अभियान जारी रखेगा और हमलावरों को खोजकर सबक सिखायेगा। लेकिन आने वाले दिन बेहद चुनौतीपूर्ण बने रहने की प्रबल संभावना है। जाहिर बात है कि भारत को धैर्य व संयम से हालात पर नजर रखनी होगी। वह भी ऐसे वक्त में जब तालिबान दोहा शांति समझौते की कसौटी पर खरा नहीं उतरा है। वह लोकतांत्रिक मूल्यों के अनुपालन व अल्पसंख्यक समुदायों की भागीदारी सुनिश्चित करने के वादे से मुकरता नजर आ रहा है। यही वजह है कि बड़ी संख्या में अफगानी देश छोड़ने पर आमादा हैं। इसके बावजूद वक्त का तकाजा है कि अफगानिस्तान में नई सरकार का स्वरूप सामने आने तक भारत सरकार को धैर्य से हालात पर नजर रखते हुए अपनी प्रतिक्रिया देनी होगी।

# पैरालंपिक में स्वर्ण जीतने वाली पहली भारतीय महिला बनी निशानेबाज अवनि लेखरा, योगेश-देवेंद्र ने जीते रजत

» टोक्यो पैरालिंपिक्स में चमके भारतीय खिलाड़ी

**टोक्यो।** टोक्यो पैरालिंपिक्स में भारत के लिए आज के दिन की शुरुआत शानदार रही है। पैरालिंपिक्स भारत के गोल्ड मेडल का खाता आज खुल चुका है। ये खाता खोला है भारत की महिला निशानेबाज अवनि लेखरा ने जिन्होंने 10 मीटर एयर स्टैंडिंग में पैरालिंपिक्स रिकॉर्ड बनाते हुए देश के लिए सुनहरी जीत दर्ज की। अवनि लेखारा ने फाइनल में 249.6 पॉइंट हासिल किए, जो कि पैरालिंपिक्स खेलों के इतिहास का नया रिकॉर्ड है। अवनि को फाइनल में चीन की निशानेबाज ने कड़ी टक्कर दी, लेकिन फिर उन्होंने अपने अचूक निशाने से उन्हें हरा दिया। चीन की महिला शूटर झांग 248.9 अंक के साथ दूसरे नंबर पर रहीं और उन्होंने सिल्वर मेडल जीता।

वहीं दूसरी तरफ टोक्यो पैरालंपिक में देवेंद्र झाझरिया और सुंदर सिंह गर्जुर ने जैवलिन थ्रो (एफ46 वर्ग) में बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए भारत के खाते में दो और मेडल डाल दिए हैं।

देवेंद्र झाझरिया ने रजत तो सुंदर सिंह ने कांस्य पदक जीता है। इसी के साथ भारत ने टोक्यो पैरालंपिक में कुल 7 मेडल जीत लिए हैं। वहीं इससे पहले रविवार को भारत ने एक ही दिन में तीन मेडल अपनी झोली में डाले थे। आज के दिन ही भारत ने 4 मैडल अपने नाम कर लिए हैं।

अवनि लेखारा ने 10 मीटर एयर पिस्टल में देश को पहला गोल्ड मेडल दिला दिया है। योगेश ने डिस्कस थ्रो में सिल्वर मेडल अपने नाम कर लिया है। जैवलिन थ्रो में देवेंद्र झाझरिया ने सिल्वर और सुंदर सिंह गुर्जर ने ब्रॉन्ज मेडल पर कब्जा कर लिया है।

अवनि लेखरा जब 11 साल की थीं तभी वो एक रोड एक्सीडेंट का शिकार हो गई थी। इस एक्सीडेंट में उन्हें स्पाइनल कोर्ड इंजरी हो गई, जिसके चलते वो पैरालाइज हो गईं. राजस्थान के जयपुर से ताल्कुक रखने वाले अवनि की वर्ल्ड रैंकिंग महिलाओं के 10 मीटर एयर स्टैंडिंग निशानेबाजी के एसएच1 इवेंट में 5वीं है। पारा स्पोर्ट्स में उतरने के लिए अवनि का हौसला उनके पिता ने बढ़ाया था। उन्होंने शूटिंग और आर्चरी दोनों में अपने हाथ आजमाए. लेकिन अंत में शूटिंग को अपना करियर बनाया। अवनि के बीजिंग ओलिंपिक्स के गोल्ड मेडलिस्ट निशानेबाज अभिनव बिंद्रा को अपना आदर्श मानती हैं।

## आईओसी के पूर्व अध्यक्ष जैक्स रॉज का 79 वर्ष की आयु में निधन

**टोक्यो।** अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति (आईओसी) के पूर्व अध्यक्ष जैक्स रॉज का 79 वर्ष की आयु में निधन हो गया है।

रॉज 2001 से 2013 तक आईओसी के आठवें अध्यक्ष थे, जिसके बाद वे मानद अध्यक्ष बने। उन्होंने तीन ग्रीष्मकालीन खेलों और तीन शीतकालीन खेलों की देखरेख के साथ-साथ उन्होंने युवा ओलंपिक की भी शुरुआत की थी।

वर्तमान आईओसी अध्यक्ष थॉमस बाक ने एक आधिकारिक बयान में कहा, सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण, जैक्स को एथलीटों के साथ रहना और खेल से प्यार था। उन्होंने खेल के प्रति अपने इस जुनून को उन सभी को प्रेषित किया जो उन्हें जानते थे। खेल में उनका आनंद संक्रामक था, जिन्होंने रॉज को सफल किया। बता दें कि रॉज स्पोर्ट्स मेडिसिन में डिग्री के साथ ऑर्थोपेडिक सर्जन थे।

## कोरोना वैक्सीन और ऑक्सीजन इक्विपमेंट के आयात पर सितंबर तक नहीं लगेगी कस्टम ड्यूटी

**नईदिल्ली।** सरकार ने कोविड-19 वैक्सीन और ऑक्सीजन संबंधी उपकरणों सहित कोविड राहत वस्तुओं के आयात पर कस्टम ड्यूटी और हेल्थ सेस से छूट को और बढ़ा दिया है. केंद्रीय अप्रत्यक्ष कर और सीमा शुल्क बोर्ड (सीबीआईसी) ने सोमवार को 18 कोविड -19 संबंधित आपूर्ति पर आयात शुल्क राहत को सितंबर के अंत तक एक महीने के लिए बढ़ा दिया. इसमें मेडिकल ऑक्सीजन, संबंधित गियर और कोविड टीके शामिल हैं.

सेंट्रल बोर्ड ऑफ इनडायरेक्ट टैक्सेस एंड कस्टम्स

(सीबीआईसी) ने एक अधिसूचना में कहा कि कस्टम ड्यूटी में राहत का विस्तार जनहित में किया जा रहा है. बता दें कि सरकार ने इस साल अप्रैल में सरकार ने कोरोना के इलाज में इस्तेमाल होने वाली मेडिकल डिवाइस और दवाओं पर कस्टम ड्यूटी हटा दी थी. वैक्सीन और मेडिकल डिवाइस पर 3 महीने तक छूट दी थी, जो जुलाई के अंत तक थी. लेकिन इसे एक बार बढ़ाकर अगस्त कर दी गई थी.

कोरोना वैक्सीन पर 10 फीसदी का आयात शुल्क और ऑक्सीजन व संबंधित उपकरणों के आयात पर लगने वाले 5 फीसदी शुल्क व हेल्थ सेस को तीन महीने के लिए हटा लिया था. ऑक्सीजन और कोरोना से जुड़ी जरूरी दवाओं के इम्पोर्ट में तेजी लाने के लिए केंद्र सरकार ने नियम को सरल बनाया है. सीबीआईसी ने ऐसी वस्तुओं के इम्पोर्ट के लिए एक पत्रे का ऑनलाइन फार्म उपलब्ध कराया है. उन्हें तत्काल कस्टम क्लियरेंस मिल जाएगी.

सरकार के फैसले से मेडिकल ग्रेड ऑक्सीजन, फ्लो मीटर के साथ ऑक्सीजन कंसेट्रेशन, रेगुलेटर, कनेक्टर्स और ट्यूबिंग वैक्यूम प्रेशर स्विंग अलअब्जार्प्शन (वीपीएसए) और प्रसेर स्विंग एब्जॉर्प्शन ऑक्सीजन प्लांट्स, क्रायोजेनिक ऑक्सीजन एयर सेपेरेशन यूनिट्स को फायदा पहुंचेगा. इसके अलावा ऑक्सीजन कैनिस्टर, ऑक्सीजन फिलिंग सिस्टम, ऑक्सीजन स्टोरेज टैंक्स, ऑक्सीजन सिलिंडर इत्यादि के आयात को लेकर सरकार के फैसले के तहत छूट मिलेगी.

## सबसे अधिक छोटे शहर वाले करते हैं वॉयस सर्च

**नईदिल्ली।** ग्राहकों के रोजमर्रा की जरूरत बन चुके ऑनलाइन शॉपिंग प्लेटफॉर्म फ्लिपकार्ट पर अपनी आवश्यकता के सामान को आसानी से ढूंढने के लिए महानगरों के मुकाबले छोटे शहर (टियर 3 प्लस) के लोग सबसे अधिक वॉयस सर्च का इस्तेमाल कर करते हैं। फ्लिपकार्ट के आंकड़ों के अनुसार, इस प्लेटफॉर्म पर अपने पसंदीदा सामान की तलाश करने के लिए सबसे अधिक 62 प्रतिशत टियर-3 प्लस शहरों के

ग्राहक फ्लिपकार्ट की वेबसाइट पर उपलब्ध वॉयस सर्च विकल्प का इस्तेमाल करते हैं। इन शीर्ष 25 शहरों में वाराणसी, रांची, भागलपुर, मेदिनीपुर, हावड़ा और गाजियाबाद शामिल हैं। वहीं, महानगरों का वॉयस सर्च में 19 प्रतिशत से अधिक योगदान। नयी दिल्ली इस मामले में अव्वल है।

वॉयस सर्च का इस्तेमाल सप्ताह के अन्य दिनों की तुलना में सप्ताहांत पर अधिक होता है क्योंकि इस दौरान यूजर प्रोडक्ट डिस्कवरी के अन्य तौर-तरीकों को भी आजमाना चाहते हैं। फ्लिपकार्ट पर वॉयस कमांड के इस्तेमाल के मामले में सबसे अधिक सक्रियता शाम सात बजे से रात आठ बजे के दौरान दर्ज की गई है।

## विवाद से विश्वासः भुगतान की समयसीमा एक महीना फिर बढ़ी

नईदिल्ली। सरकार ने करदाताओं को राहत देने के लिए प्रत्यक्ष कर विवाद निवारण योजना 'विवाद से विश्वास' के तहत बिना किसी अतिरिक्त राशि के भुगतान करने की समयसीमा को एक महीने और आगे बढ़ा दिया है। प्रत्यक्ष कर बोर्ड (सीबीडीटी) ने रविवार को जारी विज्ञप्ति में बताया कि विवाद से विश्वास कानून के तहत करदाताओं के भुगतान से संबंधित फॉर्म तीन को जारी करने और सुधार करने में आ रही कठिनाइयों को ध्यान में रखते हुए इस कानून के तहत देय राशि के भुगतान का समय (बिना किसी अतिरिक्त राशि के) 31 अगस्त से बढ़ाकर 30 सितंबर 2021 कर दिया गया है।

इससे पूर्व इस वर्ष 25 जून को जारी अधिसूचना में कहा गया था कि देय राशि के भुगतान की अंतिम समयसीमा (बिना किसी अतिरिक्त राशि) को बढ़ाकर 31 अगस्त कर दिया गया है। इसके बाद इस कानून के तहत अतिरिक्त राशि के साथ भुगतान की अंतिम समयसीमा 31 अक्टूबर की गई थी।

सीबीडीटी ने कहा कि विवाद से विश्वास अधिनियम के तहत अतिरिक्त राशि के साथ भुगतान की अंतिम समयसीमा को 31 अक्टूबर 2021 से आगे बढ़ाने का कोई प्रस्ताव नहीं है।

उल्लेखनीय है कि इस योजना के तहत डिक्लेरेशन फाइल करने की समयसीमा 31 मार्च को समाप्त हो गई थी। इसे बढ़ाकर 31 अगस्त कर दिया गया था। विवाद से विश्वास कानून के तहत विवादित कर, विवादित जुर्माना, विवादित ब्याज दर जैसे मामलों के निपटारे की सुविधा प्रदान की जाती है। यह कानून 17 मार्च 2020 से प्रभावी है, जिसका उद्देश्य विभिन्न अदालतों में लंबित मामलों के निपटान के लिये संबंधित करदाताओं को विकल्प उपलब्ध कराना है।

## अभिनय को आगे बढ़ाने की वजह स्टारडम नहीं: तमन्ना भाटिया

अभिनेत्री तमन्ना भाटिया ने अभिनय में अपने करियर की शुरूआत 15 साल की उम्र में की थी। हालांकि, उनका कहना है कि ग्लैमर की दुनिया में आने की वजह स्टारडम नहीं है। तमन्ना आज 31 वर्षीय अभिनेत्री दक्षिण के सबसे प्रमुख नामों में से एक है क्योंकि उन्होंने बाहुबली फ्रैंचाइजी, अनबनवन असरधवन अदांगधावनसे, केजीएफः चैप्टर 1 और सई रा नरसिम्हा रेड्डी सहित कई अन्य ब्लॉकबस्टर फिल्मों में काम किया है।

तमन्ना ने कहा, जब मैंने 15 साल की उम्र में काम करना शुरू

किया, तो ईमानदारी से स्टारडम वास्तव में फिल्मों में आने का कारण नहीं था। मैं सिर्फ कैमरे के सामने रहना चाहती थी और जो कुछ भी मुझे इसमें मदद करता, मैं वही रास्ता चुनती।

इंस्टाग्राम पर एक्ट्रेस की 14.3 मिलियन और ट्विटर पर 5.1 मिलियन फैन फॉलोइंग है।

इतना उच्च शिष्टाचार और अपनी कड़ी मेहनत को देखकर वह खुद को भाग्यशाली महसूस करती है। तो, मेरे लिए मैं इस तरह के स्टारडम को देखकर भाग्यशाली महसूस करती हूं और इसे देखना जारी रखूंगी। लेकिन यह इस करियर को आगे बढ़ाने का कारण नहीं है। यह कुछ ऐसा है जो मैं करती हूं क्योंकि यह मुझे दैनिक आधार पर तृप्ति की भावना देता है। इसलिए सेट पर होना ही मुझे उत्साहित करता है।

## मैंने अर्जुन रेड्डी में अपना सर्वश्रेष्ठ दिया है : शालिनी पांडे

शालिनी पांडे रणवीर सिंह के साथ जयेशभाई जोरदार से बॉलीवुड में डेब्यू करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। अर्जुन रेड्डी ने उन्हें दक्षिण में रातों रात स्टार बना दिया था। अर्जुन रेड्डी के 4 साल पूरे हो गए है, और इस मौके पर शालिनी ने फिल्म की सफलता का श्रेय उनके निर्देशक संदीप रेड्डी वांगा को दिया है।

शालिनी ने कहा कि मैंने अर्जुन रेड्डी में अपना सर्वश्रेष्ठ दिया है। इसने मुझे एक कलाकार के रूप में सबकुछ दिया है। जिस पर मुझे बहुत गर्व है, और मुझे खुशी है कि दर्शकों ने मेरी कड़ी मेहनत की

सराहना की। उन्होंने आगे कहा कि मैं अपने निर्देशक संदीप वांगा रेड्डी को एक एक्टर के रूप में मुझ पर विश्वास करने के लिए धन्यवाद देती हूं। मैं भाग्यशाली हूं कि मैं एक अद्वितीय प्रेम कहानी बनाने के उनके दृष्टिकोण का हिस्सा थी जिसने पूरे भारत में फिल्म प्रेमियों के दिलों और दिमागों में अपनी जगह बना ली है।

## आज का राशिफल

*मेष* : आज आप का दिन अनुकूल है। स्वस्थ तन-मन से आज सारे कार्य कर पाएंगे, परिणामस्वरूप आपमें ऊर्जा एवं उत्साह छलकेगा। लक्ष्मीजी की कृपा आप पर रहेगी।

*वृषभ* : आज का दिन सावधानीपूर्वक बिताएं। आप का मन अनेक प्रकार की चिंताओं से ग्रस्त होगा। स्वास्थ्य बिगड़ सकता है एवं आंखों में पीड़ा होने की संभावना है।

*मिथुन* : आज का दिन आप के लिए बहुत लाभप्रद है। अविवाहितों को योग्य जीवनसाथी मिल जाए ऐसे योग हैं। धन प्राप्ति के लिए शुभ दिन है।

*कर्क* : आज आप धार्मिक कार्य, पूजा- पाठ आदि में व्यस्त रहेंगे। धार्मिक स्थान की मुलाकात से आनंद प्राप्त होगा।

*सिंह* : आज आपको संभलकर चलने की सलाह देते हैं। आज आप को विपरित संयोग का प्रतिकार करना पडेगा। स्वास्थ्य के प्रति ध्यान दें।

*कन्या* : सामाजिक तथा अन्य क्षेत्रों में ख्याति या सम्मान प्राप्त होगा। सुंदर वस्त्राभुषण की खरीदी भी हो सकती है। वाहनसुख प्राप्त होगा।

*तुला* : आज घर में सुख-शांति का वातावरण बने रहने से आपकी प्रसन्नता में वृद्धि होगी। कार्यालय में सहकर्मियों के साथ सहकारपूर्वक कार्य कर सकेंगे।

*वृश्चिक* : विद्यार्थियों को अभ्यास में सफलता मिल सकती है। नए कार्यों का प्रारंभ आज न करें। आर्थिक आयोजन के लिए अनुकूल दिन होने से आपका परिश्रम फलदायी सिद्ध होगा।

*धनु* : आज के दिन मन में उदासीनता छाई रहेगी। शरीर में स्फूर्ति तथा मन में प्रफुल्लितता का अभाव रहेगा। परिवारजनों के साथ तनाव के प्रसंग बनने से घर का वातावरण कलुषित रहेगा।

*मकर* : आज का दिन नए कार्यों का प्रारंभ करने के लिए शुभ हैं। नौकरी, व्यापार तथा दैनिक हर कार्य में अनुकूल परिस्थिति रहने से मन मे प्रसन्नता बनी रहेगी।

*कुंभ* : आज किसी से अधिक विवाद न करने की सलाह है। धार्मिक कार्य में खर्च हो सकता है। पारिवारिक वातावरण बिगड़ सकता है। कार्य में असफलता मन में असंतोष तथा निराशा जगाएगी।

*मीन* : आप का दिन शुभ फलदायी है। उत्साह तथा स्वस्थता बनी रहेगी। नए कार्य के प्रारंभ के लिए दिन अच्छा है। धार्मिक कार्य तथा यात्रा का योग है।

## बनाएं जायकेदार गोभी-मसाला तहरी

जब कभी बहुत भूख लगी हो और रोटी-सब्जी बनाना का दिल न हो साथ ही खाना है कुछ हेल्दी भी, तो ऐसे में झटपट बनने वाली बहुत ही जायकेदार रेसिपी है गोभी-मसाला तहरी।

### सामग्री :

1 कप बासमती चावल, 3-4 लौंग, स्वादानुसार नमक, 1-2 तेजपत्ता, 1 बडी इलायची, 8-10 काली मिर्च, 1 इंच टुकडा दालचीनी, 2 मध्यम आकार के आलू कटे हुए, 1 कप फूलगोभी, 1-2 हरी मिर्च लंबा चीरा लगी हुई, 1/2 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टीस्पून गरम मसाला पाउडर/ बिरयानी पाउडर, 3 टेबलस्पून देसी घी/ तेल, 1 प्याज कटा हुआ, 1 इंच टुकडा अदरक कटा हुआ

### विधि :

1. चावल को धोकर आधा घंटे के लिए भिगो दें।

2. अब प्रेशर कुकर को आंच पर रखें। तेल/घी डालकर गर्म करें। फिर सभी साबुत मसाले डालकर चटकाएं।

3. हरी मिर्च, प्याज, और अदरक डालकर भूनें। जब प्याज हलका सुनहरा हो जाए तब गोभी, आलू, नमक व लाल मिर्च पाउडर डालकर 2-3 मिनट तक भूनें।

4. भीगे हुए चावल से पानी निकाल कर डालें। अच्छी तरह चलाएं। गरम/ बिरयानी मसाला पाउडर डालकर चलाएं। चावल से दोगुना पानी डालकर एक उबाल दें। आंच धीमी करके ढक कर गलने तक पकाएं।

5. हरी धनिया से सजाकर ताजा दही या रायते और चटनी के साथ गरमागरम सर्व करें।

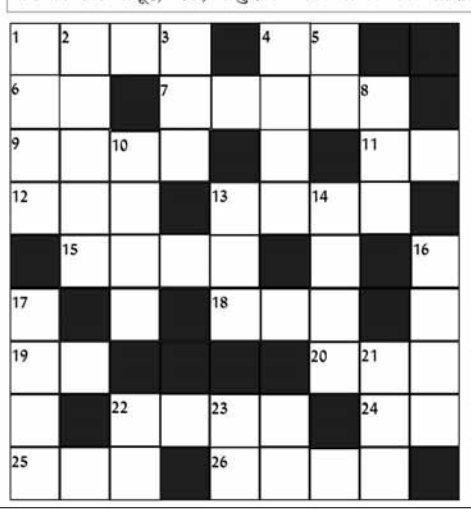
## शब्द सामर्थ्य- 186

**बाएं से दाएं**

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

**ऊपर से नीचे**

1. विचित्र, अद्भुत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मपुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।



**शब्द सामर्थ्य क्रमांक185का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| दि | क्र | त | | आ | सा | न | | आ |
| ल | | मी | | खि | | सी | ख | ना |
| | म | ज | बू | र | | ह | | जा |
| स | र्द | | | का | | त | रा | ना |
| र | | | | र | वि | | ह | |
| प | ह | ना | ना | | ना | रा | ज | |
| ट | | | क | शि | श | | नी | ला |
| | र | | | का | | रा | | य |
| खा | ति | र | दा | री | | त | क्ष | क |

## सू-दोकू- 186

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

**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. खाएं 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.185का हल**

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