संपादकीय

जान और जहान

ऐसे वक्त में जब कोरोना संक्रमण की तीसरी लहर में संक्रमितों का आंकड़ा ढाई लाख पार कर गया है, प्रधानमंत्री का विभिन्न मुख्यमंत्रियों के साथ महामारी से लड़ाई के लिये बैठक करना तार्किक नजर आता है। एक सप्ताह में यह प्रधानमंत्री की दूसरी बैठक थी, जिसमें कहा गया कि संक्रमण से बचाव हेतु प्रतिबंधों व उपायों को लागू करते वक्त ध्यान रहे कि स्थानीय स्तर पर लोगों की जीविका पर प्रतिकूल असर न पड़े। स्मरण रहे कि पहली लहर के दौरान लगे सख्त लॉकडाउन से नयी तरह का मानवीय संकट पैदा हुआ था। देश ने विभाजन के बाद पलायन की सबसे बड़ी त्रासदी को देखा। अब तक भी आर्थिक दृष्टि से स्थिति पूरी तरह सामान्य नहीं हो पायी है। तीसरी लहर के दौरान राज्य सरकारों को स्थानीय प्रशासन को निर्देश देने होंगे कि संक्रमण की कड़ी तोड़ने के लिये एहतियाती उपाय जरूरी हैं, लेकिन जान के साथ जहान की रक्षा भी जरूरी है। देर-सवेर संक्रमण का दायरा सिमटेगा, लेकिन अर्थव्यवस्था को लगी चोट से उबरने में लंबा वक्त लग सकता है। मगर नये संक्रमण को लेकर जैसी दुविधा शासन-प्रशासन के सामने है, वैसी ही दुविधा देश की श्रमशील आबादी के सामने है। हालांकि, केंद्र व राज्य सरकारें आश्वासन दे रही हैं कि पूरा व सख्त लॉकडाउन नहीं लगाया जायेगा, लेकिन दूध का जला छाछ भी फूंक-फूंक कर पीता है। पहली लहर की सख्त बंदिशों से महानगरों में श्रमिकों की त्रासदी की कसक अभी मिटी नहीं है। यही वजह है कि देश के कई राज्यों से श्रमिकों के पलायन की खबरें मीडिया में तैरती रही हैं। जाहिर है असुरक्षा बोध को दूर करने का आश्वासन उन उद्योगों की तरफ से श्रमिकों को नहीं मिल पाया, जहां वे काम करते हैं। ऐसे संकट के दौर में उद्योग व श्रमिकों के रिश्ते महज आर्थिक आधार पर न देखे जायें और उन्हें मानवीय संकट के संदर्भ में देखकर ऐसे आश्वासन दिये जाएं कि वे ऊहापोह की स्थिति से निकल सकें।

निस्संदेह, कोरोना की तीसरी लहर ने देश के सामने नये सिरे से बड़ी चुनौती पैदा की है, अच्छी बात यह है कि तेज संक्रमण के बावजूद अस्पताल में भर्ती होने वाले लोगों की संख्या में कमी आई है। निस्संदेह, इसके मूल में देश में चला सफल टीकाकरण अभियान भी है। आंकड़े बता रहे हैं कि मरने व अस्पताल में भर्ती होने वाले लोगों में बड़ी संख्या उन लोगों की है जिन्होंने वैक्सीन नहीं लगवाई थी। अब वे लोग भी टीका लगवा रहे हैं, जिन्होंने पहले इसकी अनदेखी की। सुखद है कि देश की पंद्रह से 18 साल तक की किशोर आबादी का टीकाकरण शुरू हो गया है और किशोरों ने उत्साह के साथ टीकाकरण अभियान में भागीदारी की है। इसके बावजूद जैसा कि प्रधानमंत्री ने कहा है कि टेस्टिंग, ट्रैकिंग और ट्रीटमेंट की व्यवस्था जितनी बेहतर होगी, लोगों को अस्पताल में भर्ती करवाने की जरूरत उतनी ही कम पड़ेगी। उन्होंने अधिक संक्रमण वाले इलाकों में निषेध क्षेत्र घोषित करने तथा घरों में पृथकवास पर जोर दिया। दरअसल, जब से विशेषज्ञों ने कहा कि नया वेरिएंट कम घातक है, तो लोग इस संकट को गंभीरता से नहीं ले रहे हैं। भीड़भाड़ वाले इलाकों में कोरोना प्रोटोकॉल का पालन न करने की खबरें हैं। पूरी दुनिया कह रही है कि मास्क, सुरक्षित दूरी और बार-बार हाथ धोने से बचाव संभव है। विडंबना ही है कि जब तक प्रशासन सख्ती नहीं करता, हम नियम-कानूनों का पालन स्वेच्छा से नहीं करते। जबकि हमने पहली व दूसरी लहर में बड़ी कीमत चुकायी है। एक संकट यह भी है कि देश में बड़ी आबादी ऐसी है जो खांसी-जुकाम को सामान्य फ्लू मानकर जांच करने से बचती है। फिर गांव-देहात में कोरोना जांच की पर्याप्त चिकित्सा सुविधा न होने की बात कही जाती है। यही वजह है कि विशेषज्ञ कह रहे हैं कि यदि अमेरिका में रोज दस लाख मामले आ रहे हैं तो उनकी जांच प्रक्रिया में तेजी और पर्याप्त चिकित्सा तंत्र का होना है। जांच की स्थिति ठीक होने पर भारत में वास्तविक संक्रमण की दर काफी अधिक हो सकती है।

लतीफ ने विराट के कप्तानी छोड़ने के फैसले पर गांगुली पर साधा निशाना, कहा- यह दो दिग्गजों की लड़ाई है

नई दिल्ली। विराट कोहली के भारत की टेस्ट टीम के कप्तान के रूप में पद छोड़ने के फैसले से कई लोगों को हैरानी हुई। रोहित के टी20 और वनडे कप्तान बनाए जाने और कोहली के टेस्ट कप्तान रहने के बाद ये कयास लगाए जा रहे थे कि इन फॉर्मेट के अलग-अलग कप्तान बनाने का चलन भारतीय क्रिकेट में लागू होने जा रहा है, लेकिन कोहली की घोषणा ने उन योजनाओं को रद्द कर दिया है। कप्तानी के फैसले को लेकर अटकलें शुरू होने से पहले ही बीसीसीआई अध्यक्ष सौरव गांगुली ने एक ट्वीट कर कहा कि ये फैसला पूरी तरह से कोहली का था, जिसका मतलब है कि बोर्ड का इससे कोई लेना-देना नहीं था। वहीं कोहली के आधिकारिक बयान के अनुसार ये साफ दिख रहा है कि उन्होंने बिना किसी दबाव के ऐसा किया। हालांकि, पाकिस्तान के पूर्व कप्तान राशिद लतीफ की इस मामले में कुछ अलग राय है। पूर्व विकेटकीपर का मानना है कि गांगुली ने जो ट्वीट किया है उस पर कोहली ने जो कुछ भी कहा है, विराट के टेस्ट कप्तान के रूप में इस्तीफा देने का कारण बीसीसीआई प्रमुख के साथ उनका टकराव वजह बनी है।

राशिद लतीफ ने कॉट बिहाइंड पर एक वीडियो में कहा, ऐसा होने का असली कारण यह है कि आपका बोर्ड के साथ झगड़ा है। विराट चाहे कुछ भी कहें कि यह उनका फैसला है या सौरव गांगुली क्या ट्वीट करते हैं, यह दो दिग्गजों की लड़ाई है।

विराट ने जब दक्षिण अफ्रीका दौरे शुरू होने से पहले प्रेस कॉन्फ्रेंस की, तो उन्होंने गांगुली के उस बयान का पूरी तरह खंडन कर दिया, जिसमें उन्होंने कहा था कि विराट से टी-20 की कप्तानी ना छोड़ने का अनुरोध किया गया था। कोहली ने कहा कि दक्षिण अफ्रीका दौरे के लिए टीम चयन से 90 मिनट पहले उन्हें वनडे टीम की कप्तानी से हटाया गया और बीसीसीआई ने उन्हें कभी टी-20 टीम की कप्तानी छोड़ने पर पुनर्विचार करने को नहीं कहा, जैसा बोर्ड ने दावा किया है। कोहली के खुलासे के बाद उनके फैंस ने सोशल मीडिया पर सौरव गांगुली को जमकर निशाने पर लिया। कई फैंस ने सौरव गांगुली के बीसीसीआई के अध्यक्ष पद से इस्तीफे की मांग भी की।

उन्होंने कहा, कुछ लोग भावुक होते हैं। उन्हें पता है कि कोहली को कब और कैसे भड़काना है। जब उन्होंने घोषणा की कि वह विश्व कप के बाद ञ्20ढ्ढ में भारत की कप्तानी नहीं करेंगे, तो उन्हें ह्रष्ठढ्ढ कप्तान के रूप में भी हटा दिया गया था। आपने न केवल कोहली को परेशान किया है; आपने भारतीय क्रिकेट को अस्त-व्यस्त कर दिया है।

33 वर्षीय खिलाड़ी ने दिसंबर 2014 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ पहली बार टेस्ट कप्तान के रूप में पदभार ग्रहण किया था। कोहली ने कप्तान के तौर पहली पारी में 115 रन बनाए थे। वह टेस्ट कप्तानी की शुरुआत में शतक बनाने वाले चौथे भारतीय बन गए।

25.55 रुपये के मल्टीबैगर स्टॉक ने केवल दो साल में 1 लाख को बना दिया 30 लाख रुपये

नई दिल्ली। भारतीय शेयर बाजार के लिए वर्ष 2021 एक उल्लेखनीय साल था, क्योंकि इसने वैश्विक अर्थव्यवस्था को कोविड -19 महामारी के बावजूद अच्छी संख्या में मल्टीबैगर स्टॉक और मल्टीबैगर पेनी स्टॉक दिए। कुछ शेयरों ने पिछले एक से दो वर्षों में अपने शेयरधारकों को शानदार रिटर्न दिया। क्वॉलिटी फार्मास्युटिकल्स के शेयर उनमें से एक हैं। आशीष कचोलिया पोर्टफोलियो स्टॉक 25.55 (बीएसई पर 26 दिसंबर 2019 को बंद कीमत) से बढ़कर 768.95 के स्तर (बीएसई पर 14 जनवरी 2022 को बंद कीमत) हो गया है, जो इन 2 वर्षों में लगभग 2900 प्रतिशत की उछाल दर्ज किया है। एक महीने में क्वॉलिटी फार्मास्युटिकल्स का शेयर मूल्य 820 से घटकर 768.95 के स्तर पर आ गया है, इस अवधि में लगभग 6 प्रतिशत की गिरावट आई है। हलांकि, पिछले 6 महीनों में इस फार्मा स्टॉक ने 183 से ?768.95 के स्तर पर पहुंचा, इस अवधि में लगभग 320 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। इसी तरह पिछले एक साल में आशीष कचोलिया के पोर्टफोलियो का यह स्टॉक ?61 से बढ़कर 768.95 के स्तर पर पहुंच गया है, इस छोटे से समय में अपने शेयरधारकों के लिए 1160 फीसदी रिटर्न देने के करीब है।

आईपीएल-2022 के मेगा ऑक्शन से पहले बढ़ी श्रेयस अय्यर की डिमांड

नई दिल्ली । आईपीएल-2018 के बीच में जब दिल्ली कैपिटल्स की कप्तानी गौतम गंभीर ने छोड़ी थी तो इस जिम्मेदारी को श्रेयस अय्यर ने निभाया था। अगले साल भी वे टीम के कप्तान थे और ने प्लेऑफ में जगह बनाई थी। यहां तक कि अगले साल 2020 के आईपीएल में दिल्ली की टीम ने फाइनल तक का सफर तय किया था। इस बार भी टीम के कप्तान श्रेयस अय्यर थे। हालांकि, 2021 के आईपीएल से पहले उनको चोट लग गई और वे टूर्नामेंट से बाहर हो गए।

श्रेयस अय्यर आईपीएल से बाहर थे ऐसे में दिल्ली कैपिटल्स ने रिषभ पंत को कप्तानी की जिम्मेदारी दी। रिषभ पंत ने इसे अच्छी तरह निभाया। हालांकि, आधे सीजन के बाद टूर्नामेंट स्थगित हो गया और जब आईपीएल शुरू हुआ तो श्रेयस अय्यर दिल्ली कैपिटल्स के लिए उपलब्ध थे, लेकिन हैरान करने वाली बात ये रही कि श्रेयस अय्यर को कप्तानी नहीं दी गई। यहां तक कि रिषभ पंत की कप्तानी में दिल्ली की टीम पहला और दूसरा क्वालीफायर मैच हार गई।

ऐसे में श्रेयस अय्यर ने दिल्ली की टीम के साथ अपना नाता तोड़ना चाहा। यही कारण रहा कि दिल्ली कैपिटल्स ने पृथ्वी शॉ, अक्षर पटेल, रिषभ पंत और एनरिक नोर्खिया को रिटेन किया। हालांकि, अब श्रेयस अय्यर की डिमांड आईपीएल 2022 से पहले काफी बढ़ चुकी है। वे एक या दो नहीं, बल्कि तीन टीमों के निशाने पर हैं। इसके अलावा उनको अहमदाबाद या फिर लखनऊ की टीम भी ऑक्शन से पहले अपने साथ जोड़ सकती है।

मीडिया रिपोर्ट्स पर गौर करें श्रेयस अय्यर पर ऑक्शन में मोटी बोली लगने वाली है। श्रेयस अय्यर रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर, कोलकाता नाइट राइडर्स और पंजाब किंग्स के निशाने पर होंगे। अच्छी बात ये है कि श्रेयस जहां भी जाएंगे उनको कप्तानी मिलेगी ही, क्योंकि इन तीन टीमों के पास कप्तान नहीं है और श्रेयस अय्यर कप्तान का विकल्प मुहैया कराते हैं। यही कारण है कि श्रेयस अय्यर आईपीएल 2022 में काफी महंगे बिक सकते हैं।

रोहित शर्मा का टेस्ट कप्तान बनना लगभग तय, दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ वनडे सीरीज के बाद बीसीसीआई करेगा ऐलान

नई दिल्ली। रोहित शर्मा पहले ही टी20 और वनडे टीम इंडिया के कप्तान बन चुके हैं और अब ऐसा माना जा रहा है कि उन्हें टेस्ट टीम की भी कप्तानी सौंपी जा सकती है। दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ टेस्ट सीरीज में भारत की 1-2 से हार के बाद विराट कोहली ने टेस्ट कप्तानी छोड़ने का ऐलान कर दिया। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) इसकी आधिकारिक घोषणा दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ वनडे सीरीज के बाद कर सकता है।

बीसीसीआई ने कहा, इसमें कोई भी शक नहीं है कि रोहित शर्मा को ही भारत का नया टेस्ट कप्तान बनाया जाएगा। रोहित शर्मा को दक्षिण अफ्रीका दौरे से पहले टेस्ट टीम का उप-कप्तान बनाया गया था, तो उन्हें कप्तान बनाना तय है। यह घोषणा जल्द ही कर दी जाएगी। रोहित पर बहुत ज्यादा वर्कलोड होगा, उनको खुद को बहुत ज्यादा फिट रखना होगा। मुझे लगता है कि सिलेक्टर्स ने उनसे बात की होगी। उन्हें अपनी फिटनेस पर एक्स्ट्रा मेहनत करनी होगी।

श्रीलंका के खिलाफ होम टेस्ट सीरीज रोहित शर्मा का फुल टाइम टेस्ट कप्तान के तौर पर पहला असाइनमेंट हो सकता है।

भारत के खिलाफ वनडे सीरीज जीतना चाहती है साउथ अफ्रीका की टीम, कप्तान ने भरी हुंकार

नई दिल्ली। दक्षिण अफ्रीका की क्रिकेट टीम ने दुनिया की नंबर वन टेस्ट टीम भारत को टेस्ट सीरीज में हरा दिया। अब मेजबानों की निगाहें तीन मैचों की वनडे सीरीज जीतने पर हैं।

साउथ अफ्रीका की सीमित ओवरों की टीम के कप्तान तेंबा बावुमा का मानना है कि भारत के खिलाफ तीन मैचों की आगामी एकदिवसीय सीरीज में जीत दर्ज करने से घरेलू टीम के आत्मविश्वास में बढ़ोतरी होगी। भारतीय टीम ने पिछली बार 2018 में दक्षिण अफ्रीका का दौरा किया था और छह मैचों की वनडे सीरीज में 5-1 से जीत दर्ज की थी। यह दक्षिण अफ्रीका में एकदिवसीय सीरीज में भारतीय टीम की पहली जीत थी। डेली मेवरिक के मुताबिक बावुमा ने कहा, हमें भारत के खिलाफ अगली वनडे सीरीज में चीजों को ठीक करना होगा। 2018 की सीरीज में जो हुआ मैं उससे बहुत चिंतित नहीं हूं। मैं अपनी खेल शैली को स्थापित करने और अपनी रणनीति को अच्छे प्रभाव से लागू करने के बारे में अधिक चिंतित हूं।

उन्होंने आगे कहा, भारत के खिलाफ एकदिवसीय सीरीज जीत से हमें काफी आत्मविश्वास मिलेगा। इससे आने वाले मैचों के लिए टीम बेहतर लय हासिल कर सकेगी। बावुमा भारत के खिलाफ हाल ही में समाप्त हुई तीन मैचों की टेस्ट सीरीज में टीम का हिस्सा थे, जिसे दक्षिण अफ्रीका ने 2-1 से जीता। बावुमा ने कहा कि 2021 आइसीसी टी20 विश्व कप में दक्षिण अफ्रीका के अभियान ने टीम के तरीके और नजरिये को बदलने में मदद की।

यूएई में हुए टी20 विश्व कप 2021 में पांच मैचों में चार जीत के बाद भी दक्षिण अफ्रीका की टीम सेमीफाइनल में नहीं पहुंच पाई थी, क्योंकि टीम का नेट रन रेट बाकी टीमों को मुकाबले बेहतर नहीं था। उन्होंने कहा, दक्षिण अफ्रीका की सफेद गेंद वाली इस टीम के बारे में धारणाएं बदल रही हैं।

आज का राशिफल

मेष : आर्थिक क्षेत्र में परिश्रम का पूरा लाभ प्राप्त होगा। नये लक्ष्य व कुछ नये कार्यों में ब्यस्तता बढ़ेगी। सामाजिक गतिविधियों में आपकी क्रियाशीलता बढ़ेगी।

बृषभ : सगे-संबंधों में ब्यस्तता बढ़ेगी। कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मन दुविधाग्रस्त होगा। कुछ नये संबंधों के प्रति मन उत्साहित होगा।

मिथुन : पारिवारिक दायित्वों की पूर्ति हेतु मन केंद्रित होगा। वाक्यपटुता व व्यवहार कुशलता से सगे-संबंधों में प्रभावी होंगे।

कर्क : कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मन दुबिधाग्रस्त होगा। भावुकता व्यावहारिक जगत के अनुकूल चलने में बाधक होगी।

सिंह : कार्यक्षेत्र में अनवरत् ब्यस्तता रहेगी। योजनाओं के फलीभूत होने से मन प्रसन्न होगा। कार्यक्षेत्र में कुछ अच्छे आसार नजर आयेंगे।

कन्या : आर्थिक सुदृढ़ता के लिए मन सुदृढ़ होगा। कोई नयी इच्छा मन पर प्रभावी होगी। सामान्य दिनचर्या के साथ बीत रहे जीवन में उत्साह का अभाव रहेगा।

तुला : अभिभावकों एवं श्रेष्ठजनों के सहयोग से समस्याएं हल होंगी। निराशावादी विचार योजनाओं की सार्थकता में बाधक हैं।

वृश्चिक : आवेश में कोई कार्य न करें। नई प्रतिभाएं उजागर होंगी। प्रिय लोगों का सान्निध्य प्राप्त होगा। शिक्षा-प्रतियोगिता की दिशा में मन उसके परिणाम के प्रति चिंतित होगा।

धनु : अपने अंदर कुछ नये उत्साह व कार्य क्षमता की अनुभूति करेंगे। आकस्मिक यात्रा की योजना बन सकती है। निर्थक दूसरों की आलोचना न करें।

मकर : अपने पद का ख्याल रखते हुए उच्छृंखल मन पर नियंत्रण रखें। आकस्मिक कोई सुखद समाचार से मन प्रसन्न होगा। महत्वपूर्ण कार्यों में लापरवाही हानिकारक हो सकती है।

कुंभ : ग्रहों की अनुकूलता प्रगति के अवसर प्रदान करेगी। प्रतिभाओं पर भरोसा रख लक्ष्यों को पूर्ण करने हेतु केंद्रित होंगे। जीवन साथी के स्वास्थ्य को लेकर मन परेशान होगा।

मीन : आय से साधन सुलभ होंगे। नये कार्यों के क्रियान्वयन हेतु प्रय तीव्र होंगे। काफी दिनों से अवरोधित कोई कार्य हल होने की संभावना है।

शाहरुख खान जल्द करेंगे नई फिल्म का ऐलान

शाहरुख खान एक बेहतरीन अभिनेता हैं और अपने काम से उन्होंने सभी का दिल जीता है। शाहरुख़ को दुनियाभर में किंग खान के नाम से जाना जाता है और इसी नाम से उन्होंने अपनी एक अलग पहचान बनाई है। शाहरुख़ ने बिना गॉडफादर के अपनी जिंदगी में वो मुकाम हासिल किया जिसका सपना उन्होंने बचपन में देखा था। वैसे शाहरूख खान आज एक बड़े स्टार है जिनको बॉलीवुड का बादशाह कहा जाता है। उन्होंने बॉलीवुड में एक से बढ़कर एक फिल्म दी है और अब एक और बड़ी खबर आ रही हैं कि, शाहरुख खान अपनी आने वाली फिल्म का 26 जनवरी को ऐलान कर सकते है उनकी नयी फिल्म के ऐलान की अटकलें अब तेज होती जा रही है।

रिपोर्ट के मुताबिक, इस फिल्म का नाम लायन हो सकता है जिसको साउथ डायरेक्टर एटली मुकार ने डायरेक्ट किया है और इस फिल्म में बॉलीवुड के बदशाह के साथ नयनतारा, सान्या मल्होत्रा और सुनील ग्रोवर नजर आएंगे। आप सभी को बता दें कि इस फिल्म को शाहरुख खान के प्रोडक्शन हाउस रेड चिलीज एंटरटेनमेंट ने ही बनाया है और ये फिल्म एक्शन फिल्म बताई जा रही है जिसमें शाहरूख खान का किरदार काफी दमदार नजर आने वाला है। इसके साथ ये भी चर्चा है कि, शाहरूख खान इस फिल्म में डबल रोल करते हुए नजर आएंगे।

फिल्म कुत्ते में करप्ट पुलिस कॉन्स्टेबल का किरदार निभाएंगी तब्बू

बॉलीवुड में सभी का दिल अपनी अदाओं से जीतने वाली अदाकारा तब्बू को आप सभी जल्द ही एक नयी फिल्म में देखने वाले हैं। जी दरअसल तब्बू इन दिनों अपनी अपमकमिंग फिल्मों की शूटिंग में काफी व्यस्त हैं और उनकी यह फिल्म जल्द दिखाई देने वाली है। जी दरअसल तब्बू आसमान भारद्वाज की फिल्म कुत्ते में काम कर रही है। खबरों के अनुसार फिल्म कुत्ते में तब्बू पुलिस कांस्टेबल के किरदार में नजर आएंगी।

मिली जानकारी के तहत फिल्म कुत्ते में तब्बू के किरदार का नाम पम्मी है। एक्ट्रेस का किरदार करप्ट पुलिस कॉन्स्टेबल का है। जी हाँ और फिल्म में तब्बू के अलावा अर्जुन कपूर, कोंकणा सेन शर्मा और राधिका मदान भी दिखाई देने वाले हैं। आप सभी को बता दें कि इस फिल्म में तब्बू की तरह अर्जुन कपूर भी पुलिस कॉन्स्टेबल के रोल में हैं।

ब्रेकफास्ट या ईवनिंग स्नैक्स में बनाएं- पालक ढोकला

सर्दियों में नाश्ते के लिए हो या फिर शाम के स्नैक्स के लिए, पालक ढोकला इन दोनों के ही लिए है एकदम परफेक्ट ऑप्शन। आइए जानते हैं इसे बनाने की विधि, लगने वाली सामग्री और अन्य चीज़ें।

सामग्री :

250 ग्राम पालक, 1/2 कप भुनी सूजी, 3/4 टीस्पून नमक, 1/2 टीस्पून साइट्रिक एसिड, 1 टीस्पून चीनी, 1 टीस्पून अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, 1 टीस्पून फ्रूट सॉल्ट, 1 टेबलस्पून तेल में तैयार किया गया राई और करी पत्ते का तड़का, सर्व करने के लिए दही का डिप, गाजर, मूली कद्दूकस की हुई

विधि :

- पालक को धोने के बाद उबलते पानी में एक मिनट पकाकर छलनी से निकाल लें।
- इसके ऊपर ठंडा पानी डालें और मिक्सी में गाढ़ा पीस लें।
- पीसने के बाद इसमें सूजी, नमक, साइट्रिक एसिड, चीनी, अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट मिलाएं और 10-15 मिनट बाद राई एवं करी पत्ते का तड़का डालें।
- अब एक चिकनाई लगे रिंग मोल्ड को कुकर में जाली के ऊपर रखें और पालक मिश्रण में फ्रूट सॉल्ट मिलाकर उसे रिंग मोल्ड में पलट दें।
- कुकर में बिना सीटी लगाएं ढोकला पकाएं और 8-10 मिनट बाद चाकू डालकर चेक करें।
- तैयार होने पर ठंडा कर मोल्ड से निकालें।
- ढोकले के ऊपर दही डिप रखें और चारों और गाजर-मूली के लच्छे की परत बिछाएं। इसे काट कर सर्व करें।

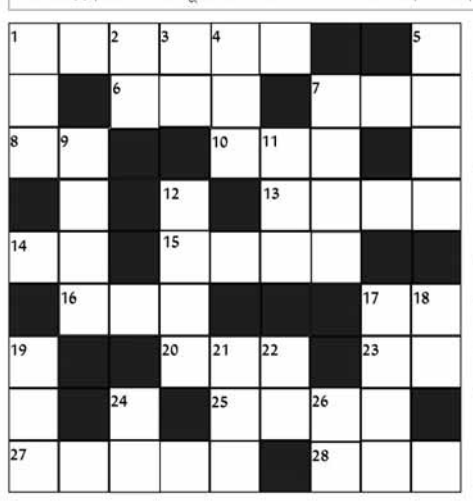
शब्द सामर्थ्य- 323

बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री 6. हित, उपकार 7. असमान, पूर्वोत्तर का एक राज्य 8. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा 10. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या 13. इंकार करना, ना कहना 14. पिता, क्लर्क, सम्मानीय व्यक्ति 15. आय पर लगने वाला टैक्स, इंकमटैक्स 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17. परंपरा, रीति, रिवाज 20. रुप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार 23. लोग, प्रजा 25. नामी, नामवर, प्रसिद्ध 27. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर 28. फैलाना, खिंचाव पैदा करना।

ऊपर से नीचे

1. मारना, प्रहार करना, आघात करना 2. मिथ्याअभिमान, आडंबर 3. विपत्ति, आफत 4. मालदार, धनवान, अमीर 5. ज्ञान प्राप्त करना, अनुमान लगाना, कल्पना करना 7. हक 9. विवश, लाचार 11. मानकंद, नापने का पैमाना 12. अपमानित और तिरस्कृत 17. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया 18. लंबे कपड़े का गट्ठा, पशुओं को रखने की जगह 19. जलयान, वायुयान, जलपोत 21. आश्रय, सहारा 22. थोड़ा, जरा, तनिक 24. जुर्म, गुनाह 26. बाघ की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 322 का हल

भू	कं	प		फा	य	दा		स
प		ल	ला	ट		य	ती	म
ति	ल	क		क	न	क		झ
	क्ष्म				रे			
ग	ण	क		सं	श	य		सौ
ह		या	च	क		म	न्न	त
रा	क्ष	स		र	क्ष	क		न
	त्रि				मि			
शा	य	री		का	त	र		गो

सू-दोकू- 323

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

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 खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.322 का हल

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