संपादकीय

कारगर है रूसी पलटवार

अमेरिका ने प्रतिबंधों का एलान करते हुए जो लक्ष्य घोषित किए, उनमें एक रूस की वित्तीय व्यवस्था को ठप करना था। लेकिन रुबल की जोरदार वापसी ने प्रतिबंधों के औचित्य पर सवाल खड़े कर दिए हैं। अब रुबल की डॉलर के मुकाबले लगभग वही कीमत हो गई है, जो यूक्रेन युद्ध से ठीक पहले थी।

रूस की मुद्रा रुबल दोबारा मजबूत हो चली है। पश्चिमी देशों की तरफ से प्रतिबंध लगाए जाने के बाद रुबल की कीमत में भारी गिरावट आई थी, लेकिन पिछले सप्ताह कहानी बदल गई। अमेरिका ने प्रतिबंधों का एलान करते हुए जो लक्ष्य घोषित किए थे, उनमें एक रूस की वित्तीय व्यवस्था को ठप कर देना था। लेकिन रुबल की जोरदार वापसी ने प्रतिबंधों के औचित्य पर सवाल खड़े कर दिए हैं। अब रुबल की डॉलर के मुकाबले लगभग वही कीमत हो गई है, जो यूक्रेन पर रूस के हमले से ठीक पहले थी। इसे राष्ट्रपति व्लादीमीर पुतिन की एक बड़ी सफलता समझा जा रहा है। अपने देश पर लगे अभूतपूर्व प्रतिबंधों से अपनी अर्थव्यवस्था को बचाने के लिए पुतिन सरकार ने कई कड़े कदम उठाए हैं। सबसे पहले वहां के केंद्रीय बैंक ने ब्याज दरों को दो गुना बढ़ा कर 20 प्रतिशत कर दिया। फिर रुबल के बदले यूरो या डॉलर आदि चाहने वाले लोगों पर सख्त पाबंदियां लगाई गईं। आखिर में जिस कदम से रुबल की कीमत उछली, वह पुतिन का यह फैसला है कि एक अप्रैल से उन्हीं 'अमित्र' देशों को रूस प्राकृतिक गैस देगा, जो उसके बदले भुगतान रुबल में करेंगे। रूस ने 'अमित्र देशों' की सूची में उन देशों को रखा है, जिन्होंने उस पर आर्थिक प्रतिबंध लगाए हैं। तो कहा जा सकता है कि यूक्रेन मामले में पश्चिमी देशों ने रूस के खिलाफ जो वित्तीय युद्ध छेड़ा, रूसी राष्ट्रपति उसका जवाब अब जवाबी वित्तीय हमलों के जरिए दे रहे हैं। इस सिलसिले में उन्होंने यूरोप के लिए एक बड़ा संकट खड़ा कर दिया है। गौरतलब है कि यूरोपियन यूनियन क्षेत्र की रोजमर्रा की गैस की जरूरत की लगभग 40 फीसदी पूर्ति रूसी निर्यात से होती है। दरअसल, ब्रिटिश पत्रिका इकॉनमिस्ट के एक पॉडकास्ट में बताया गया है कि पश्चिमी प्रतिबंधों का रूस पर उतना असर नहीं दिखा है, जितनी उम्मीद अमेरिका और उसके साथी देशों को थी। इसके विपरीत रूस की वास्तविक और वित्तीय अर्थव्यवस्थाओं ने प्रतिबंध को सह लेने की आश्चर्यजनक क्षमता दिखाई है। मीडिया रिपोर्टों के मुताबिक 2014 में यूक्रेनी इलाके क्राइमिया को जब रूस ने खुद में मिला लिया, तब भी पश्चिमी देशों ने उस पर पाबंदियां लगाई थीं। तब से रूस ने प्रतिबंधों का मुकाबला करने की बड़ी तैयारी की। उसका फायदा अब उसे मिला है। जबकि प्रतिबंध लगाने वाले देशों के सामने अब नई चुनौतियां खड़ी हो रही हैं।

ईडी ने 242 करोड़ पीएमएलए मामले में एटलस ज्वैलरी प्राइवेट लिमिटेड की 57.45 करोड़ की संपत्ति कुर्क की

नई दिल्ली। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने एटलस ज्वैलरी प्राइवेट लिमिटेड और उसके निदेशकों एम एम रामचंद्रन, इंदिरा रामचंद्रन और अन्य के खिलाफ 242 करोड़ रुपये के बैंक धोखाधड़ी मामले से संबंधित धन शोधन रोकथाम जांच के संबंध में 57.45 करोड़ रुपये की संपत्ति कुर्क की है।

ईडी के एक अधिकारी के अनुसार, कुर्क की गई संपत्ति में सोना, चांदी और हीरे के आभूषण, चांदी के सामान, बैंक खातों में जमा राशि, बैंक की एफडी और अचल संपत्तियां शामिल हैं। मनी लॉन्ड्रिंग की जांच केरल पुलिस द्वारा एटलस ज्वैलरी और रामचंद्रन के खिलाफ आईपीसी की विभिन्न धाराओं के तहत दक्षिण भारतीय बैंक, राउंड साउथ ब्रांच, त्रिशूर, केरल को कथित रूप से धोखा देने के लिए दर्ज प्राथमिकी के आधार पर शुरू की गई थी। जांच के दौरान, जांच एजेंसी को पता चला कि 2013 से 2018 की अवधि के दौरान संदिग्ध व्यक्तियों ने ऋण लेने के बहाने साउथ इंडियन बैंक को धोखा दिया धोखा देने के इरादे से, उन्होंने योजना बनाई और बैंक के साथ जाली दस्तावेज पेश किए और व्यावसायिक उद्देश्यों के लिए 242.40 करोड़ रुपये का ऋण लिया, लेकिन उन्होंने ऋण नहीं चुकाया। इसका उपयोग संपत्ति और आभूषण के रूप में धन बनाने के लिए किया गया था। जब्त की गई संपत्ति और कुछ नहीं बल्कि अपराध की कमाई है। इससे पहले, विश्वसनीय स्रोत से प्राप्त जानकारी के आधार पर, यह पता चला था कि रामचंद्रन ने एटलस ज्वैलरी इंडिया लिमिटेड (एजेआईएल), नई दिल्ली के इक्विटी शेयरों की खरीद के माध्यम से 100 करोड़ रुपये और एक्सिस बैंक के एस्क्रो खाते में 14 करोड़ रुपये का निवेश किया था। ईडी ने मुंबई और बेंगलुरु में एटलस ज्वैलरी इंडिया लिमिटेड (एजेआईएल) के व्यावसायिक परिसरों और बैंक लॉकरों पर तलाशी अभियान चलाया था। अधिकारी ने कहा, उस समय हमने भारतीय मुद्रा, सोना, चांदी और हीरे के आभूषणों के रूप में 12.59 करोड़ रुपये जब्त किए थे। मामले में आगे की जांच जारी है।

टाटा ग्रुप की कंपनी ने 1 लाख के निवेश को बना दिया 4 करोड़ रुपये

नई दिल्ली। टाटा ग्रुप के शेयर पर हर कोई दांव लगाना चाहता है। शानदार रिटर्न देने के मामले में टाटा की कंपनियों के शेयरों का कोई जवाब नहीं है। आज हम आपको टाटा की एक ऐसी कंपनी के स्टॉक के बारे में बता रहे हैं जिसने अपने निवेशकों को करोड़पति बनाने का काम किया है। हम बात कर रहे टाटा एलेक्सी के शेयर की। टाटा एलेक्सी के शेयर 21 साल में अपने निवेशकों को छप्परफाड़ रिटर्न देकर चौंका दिया है।

टाटा एलेक्सी शेयर प्राइस चार्ट पैटर्न के मुताबिक, टाटा के इस शेयर की कीमत 28 सितंबर 2001 को एनएसई पर 19.65 रुपये थी जो अब बढ़कर 8,660 रुपये हो गई। यानी पिछले 21 साल में इस शेयर ने अपने शेयरधारकों को करीबन 43,971.25 पर्सेंट का तगड़ा रिटर्न दिया है। वहीं, 28 मार्च 2013 में इस शेयर की कीमत एनएसई पर 95.50 रुपये थी, जो अब 8,660 रुपये हो गई। इस अवधि में इस शेयर ने 8968.06 पर्सेंट का रिटर्न दिया है। पिछले पांच साल में यह शेयर 772.78 रुपये से बढ़कर 8,660 रुपये प्रति शेयर के स्तर तक पहुंच गए। इस दौरान इसने 1,020.63प्रतिशत का रिटर्न दिया है। एक साल पहले 12 अप्रैल 2021 को यह शेयर एनएसई पर 2,916.75 रुपये पर थी। मौजूदा शेयर प्राइस के हिसाब से एक साल में इस शेयर ने 196.91प्रतिशत का रिटर्न दिया है।

रॉकेट की स्पीड से बढ़ रही गौतम अडानी की संपत्ति, कमाई के मामले में काफी पीछे रह गए मुकेश अंबानी

नई दिल्ली। कमाई के मामले में गौतम अडानी ने मुकेश अंबानी को काफी पीछे छोड़ दिया। अब एशिया के सबसे अमीर कारोबारी गौतम अडानी हैं। ब्लूमबर्ग बिलियनर्स इंडेक्स के मुताबिक, 59 साल के अडानी की संपत्ति 110 अरब डॉलर पहुंच चुकी है, जबकि अंबानी की संपत्ति 97.5 अरब डॉलर है। ब्लूमबर्ग बिलियनर्स इंडेक्स के मुताबिक, अडानी की संपत्ति में पिछले एक दिन में 3.90 बिलियन डॉलर का इजाफा हुआ है, जबकि अंबानी की संपत्ति में केवल 1.54 बिलियन डॉलर का ही इजाफा हुआ है।

अनिल अंबानी की रिलायंस कंपनी के शेयर पहुंचे 22 रुपये के पार, शेयर खरीदने की मची होड़

नई दिल्ली। अनिल अंबानी की दिवालिया कंपनी रिलायंस कैपिटल लिमिटेड के शेयर पिछले कुछ समय से उड़ान भर रहे हैं। कंपनी के शेयर शुक्रवार को 4.96प्रतिशत की तेजी के साथ 22.20 रुपये पर पहुंच गए। 31 मार्च 2022 से लगातार यह शेयर 4प्रतिशत से ऊपर चढ़कर कारोबार कर रहा था। 31 मार्च 2022 को इस शेयर की कीमत 16.65 रुपये थी। यानी पिछले 7 कारोबारी दिन में कैपिटल के शेयर 33.33 पर्सेंट तक उछल चुका है। दरअसल, यह उछाल उस खबर के बाद देखने को मिल रही है जिसमें कर्ज में फंसी रिलायंस कैपिटल को खरीदने के लिए अडानी, टाटा समेत 55 दिग्गज कंपनियों ने दिलचस्पी दिखाई है।

22 कंपनियों ने बिजनेस क्लस्टर के लिए भी बोली लगाई

स्टॉक एक्सचेंज फाइलिंग में कंपनी द्वारा दी गई जानकारी के मुताबिक, कर्ज में डूबी रिलायंस कैपिटल के लिए कुल 55 कंपनियों ने बोली लगाई है। वहीं, 22 कंपनियों ने रिलायंस कैपिटल के साथ-साथ बिजनेस क्लस्टर के लिए भी बोली लगाई है। सभी 22 कंपनियों ने दोनों विकल्पों के लिए बोली लगाई है जबकि अन्य ने केवल चुनिंदा कारोबार समूहों के लिए बोली लगाई है। अन्य संभावित समाधान आवेदकों में अडानी फिनसर्व, ऑथम इन्वेस्टमेंट इंफ्रास्ट्रक्चर, बंधन फाइनेंशियल होल्डिंग्स, ब्रुकफील्ड, एचडीएफसी एर्गो जनरल इंश्योरेंस, आईसीआईसीआई लोम्बार्ड जनरल इंश्योरेंस, टोरेंट इन्वेस्टमेंट, टीपीजी एशिया और टूर्नाॅर्थ फंड शामिल हैं।

25 मार्च थी बोली लगाने की अंतिम तारीख

एडमिनिस्ट्रेटर ने 18 फरवरी को कंपनी के लिए बोलियां मांगने के लिए एक्सप्रेशन ऑफ इंटरेस्ट जारी किया था। ईओआई जमा करने का अंतिम दिन 25 मार्च था। पहले, समय सीमा 11 मार्च तय की गई थी, लेकिन इसे दो सप्ताह के लिए बढ़ा दिया गया था क्योंकि कुछ संभावित बोलीदाताओं ने ईओआई जमा करने के लिए और समय मांगा था। बता दें कि इस कंपनी पर कुल 40 हजार करोड़ रुपये का कर्ज है।

गुजरात टाइटंस ने लगाई जीत की हैट्रिक, लेटेस्ट प्वॉइंट्स टेबल में टीम की लंबी छलांग

मुंबई। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2022 में गुजरात टाइटंस ने पंजाब किंग्स को छह विकेट से हराकर इस सीजन में जीत की अपनी हैट्रिक लगा दी। इस जीत के बाद गुजरात अब सीजन की तीसरी टीम बन गई है, जिसके खाते में छह अंक हो गए हैं। इसके साथ ही गुजरात ने आईपीएल 2022 की लेटेस्ट प्वॉइंट्स टेबल में दूसरे स्थान हासिल कर लिया है। गुजरात ने इस सीजन में अपने तीन मैचों में से तीनों जीते हैं। गुजरात को पंजाब किंग्स से 190 रनों का लक्ष्य मिला था, जिसे टीम ने राहुल तेवतिया के अंतिम दो गेंदों पर दो छक्कों की मदद से हासिल कर लिया। वहीं, कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) चार मैचों में तीन जीत और एक हार के साथ छह अंक लेकर अभी भी टॉप पर बना हुआ है। आईपीएल की दूसरी नई टीम लखनऊ सुपर जायन्ट्स अब चार मैचों में तीन जीत और एक हार के बाद छह अंक के साथ प्वॉइंट्स टेबल में तीसरे नंबर पर खिसक गई है। कोलकाता, गुजरात और लखनऊ ही अभी तक ऐसी टीम है, जोकि छह-छह अंकों के साथ टॉप-3 में बनी हुई है। राजस्थान रॉयल्स तीन मैचों में दो जीत और एक हार के साथ चार अंक लेकर चौथे, रॉयलचैलेंजर्स बैंगलोर और पंजाब किंग्स भी चार-चार अंकों के साथ क्रमशः पांचवें और छठे जबकि दिल्ली कैपिटल्स तीन मैचों में एक जीत और दो हार के साथ दो अंक लेकर सातवें नंबर पर है। मुंबई इंडियंस, चेन्नई सुपरकिंग्स और सनराइजर्स हैदराबाद ने अभी तक एक भी जीत दर्ज नहीं की है।

हॉकी : नंबर वन नीदरलैंड को भारत ने 2-1 से किया पराजित

भुवनेश्वर। टोक्यो ओलंपिक में शानदार प्रदर्शन करने वाली भारतीय महिला हॉकी टीम ने 2021-22 महिला एफआईएच प्रो हॉकी लीग में दुनिया की नंबर एक टीम नीदरलैंड को 2-1 से पराजित किया है। भारत ने भुवनेश्वर के प्रतिष्ठित कलिंग हॉकी स्टेडियम में खेले गए रोमांचक प्रो लीग मैच में शानदार प्रदर्शन करते हुए जीत हासिल की। भारत की ओर से मिडफील्डर्स नेहा गोयल (11) और सोनिका टांडी (28), जबकि नीदरलैंड के लिए कप्तान फ्रिब्बी जानसेन (40) ने एकमात्र गोल किया। मैच बेहद रोमांचक रहा। दोनों टीमों की ओर से कड़ी स्पर्धा देखने को मिली। विशेष तौर पर भारत ने नंबर एक टीम के खिलाफ शानदार खेल दिखाया। पहले क्वार्टर में दोनों टीमों ने आक्रमक खेल दिखाने के साथ-साथ डिफेंस को मजबूत रखा, लेकिन भारत 11वें मिनट में पेनल्टी कॉर्नर लेने में कामयाब रहा, जिसे नेहा ने गोल में तब्दील कर टीम को 1-0 की बढ़त दिलाई। पहले क्वार्टर का यह एकमात्र गोल रहा। दूसरे क्वार्टर की शुरुआत भी काफी आक्रामक रही, लेकिन दोनों ही टीमों ने एक-दूसरे को कोई मौका नहीं दिया। परिणामस्वरूप यह क्वार्टर गोल रहित जाता दिख रहा था, पर भारत क्वार्टर की समाप्ति के ठीक दो मिनट पहले 28वें मिनट में एक और पेनल्टी कॉर्नर अर्जित करने में सफल रहा। सोनिका ने इस मौके को नहीं गंवाया और इसे गोल में तब्दील करते हुए टीम को 2-0 की बढ़त दिलाई। दूसरा क्वार्टर इसी स्कोर पर समाप्त हुआ। तीसरे क्वार्टर में नीदरलैंड ने काफी तीव्रता दिखाई और भारत पर दबाव बनाने के लिए आक्रामकता दिखाई। भारत ने हालांकि हड़बड़ाहट में आकर नीदरलैंड को कोई मौका नहीं दिया और डिफेंस को मजबूत रखा, लेकिन नीदरलैंड 40वें मिनट में पेनल्टी स्ट्रोक के जरिए गोल करने में कामयाब रहा।

दसवीं के लिए निम्रत कौर ने बढ़ाया वजन

अभिनेत्री निम्रत कौर ने द कपिल शर्मा शो बताया कि कैसे उन्होंने अपनी नई फिल्म दसवीं के लिए 15 किलो वजन बढ़ाया था।

एक बातचीत के दौरान, जब कपिल शर्मा ने निम्रत से अपने वजन बढ़ाने की प्रक्रिया के बारे में विस्तार से पूछा, तो निम्रत ने जवाब दिया मेरे पास छह महीने का समय था, इसलिए मैंने आराम से वजन बढ़ाया लिया। इस दौरान मैंने अपने पसंद की हर की चीज खाई।

फिल्म में निम्रत अभिषेक बच्चन की पत्नी बिम्मो के किरदार में नजर आ रही हैं।

वहीं अर्चना पूरन सिंह ने भी उनसे वजन बढ़ने का कारण पूछा, जिस पर निम्रत ने बताया कि यह एक रचनात्मक निर्णय था। तुषार, जो फिल्म के निर्देशक हैं, चाहते थे कि मैं स्क्रीन पर अपने पिछले सभी पात्रों से अलग दिखूं। फिल्म के बाद वजन कम करना भी एक लंबी प्रक्रिया थी।

अभिषेक बच्चन ने तब खुलासा किया कि उनकी फिल्म बॉब बिस्वास के बाद दसवीं के लिए वजन कम करने के लिए उनके पास लगभग 6 सप्ताह थे।

द कपिल शर्मा शो सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन पर प्रसारित होता है।

देवी श्री प्रसाद पहले ही पुष्पा 2 के लिए 3 चार्टबस्टर गाने बना चुके हैं

पुष्पा: द राइज की शानदार सफलता के बाद, संगीतकार देवी श्री प्रसाद ने बहुप्रतीक्षित सीक्वल के लिए तीन गीतों की रचना की है।

खबर है कि आने वाली फिल्म पुष्पा: द रूल या पुष्पा 2 के लिए डीएसपी पहले ही तीन गाने कंपोज कर चुके हैं। चूंकि फिल्म को दो भागों में बांटने की योजना नहीं थी, इसलिए डीएसपी ने पहले कुछ गाने तैयार किए थे। निर्माताओं ने योजना को बीच में ही छोड़ दिया और फिल्म को दो भागों में बना दिया था, पहले पार्ट के लिए डीएसपी को म्यूजिक रैप करना पड़ा। एक सूत्र ने बताया कि अब जब निर्माता दूसरे भाग की शूटिंग शुरू करने के लिए तैयार हैं, देवी ने अपने पहले से तैयार किए गए गीतों के लिए छोटे बदलावों पर काम किया है और अगली कड़ी के लिए तीन गाने पूरे किए हैं।

आज का राशिफल

मेष : भावनात्मक अभिव्यक्ति से संबंध मधुर बनेंगे। राजनीतिज्ञों को ग्रहों की अनुकूलता का लाभ मिलेगा। क्षमता से अधिक जिम्मेदारियां मन में आर्थिक सुदृढ़ता हेतु प्रेरित करेंगी। जीवन साथी का स्नेह मिलेगा।

वृषभ : किसी पुराने संबंध के प्रति विशेष निकटता की अनुभूति करेंगे। परिजनों से किसी प्रकार की शिकायत पर खुलकर बात करें। भौतिक-सुख साधन हेतु व्यय संभव। रोजगार में लाभकारी स्थिति रहेगी।

मिथुन : पिता के सहयोग से मुश्किल भरे दिनों में रहत मिलेगी। कुछ प्रबल भौतिक इच्छाएं उद्वेलित करेंगी। कुछ नई आकांक्षाएं मन पर प्रभावी होंगी। जीविका क्षेत्र में मन आर्थिक सुदृढ़ता हेतु चिंतित होगा।

कर्क : सामाजिक गतिविधियों में आपकी क्रियाशीलता बढ़ेगी। पूर्वाग्रहवश मन में सगे-संबंधों के प्रति नकारात्मकता न पालें। पूजा-पाठ में पूरा दिन मन केंद्रित होगा। नये दायित्वों की पूर्ति हेतु परिश्रम तीव्र होगा।

सिंह : महत्वपूर्ण जिम्मेदारियां अपनी पूर्ति हेतु मन पर दबाव बनाएंगी। भावना प्रधान मन रिश्तों से सहज ही प्रभावित हो जाता है किंतु भावनात्मक अपेक्षाएं कष्टप्रद होंगी। निकट संबंधों में मधुर वाणी का प्रयोग करें।

कन्या : पुरानी समस्याओं को हल कर सुख की अनुभूति करेंगे। भविष्य संबंधी कुछ चिंताएं मन में नकारात्मक विचार ला सकती हैं। शासन-सत्ता से जुड़े लोगों के लिए लाभकारी अवसर मिलेंगे।

तुला : बालसुलभता व असंयमित शब्दों का प्रयोग सगे-संबंधों में कटुता ला सकता है। आकस्मिक नई आशंकाओं से प्रभावित मन कोई गलत निर्णय ले सकता है। संतान संबंधी दायित्वों के प्रति मन में चिंता संभव।

वृश्चिक : भौतिक महत्वकांक्षाएं अभाव का एहसास कराएंगी। श्रेष्ठजनों से नजदीकियां पैदा होंगी। रोजगार क्षेत्र में आपकी महत्वपूर्ण योजनाएं सार्थक होती नजर आएंगी। जीवन साथी के स्नेह से खुश रहेंगे।

धनु : शिक्षा-प्रतियोगिता में समुचित परिणाम का लाभ मिलेगा। उच्छृंखलता व ब्यग्रता महत्वपूर्ण क्षेत्रों में एकाग्रता का अभाव पैदा करेगा। भावनाओं पर नियंत्रण रख दायित्वों के प्रति सजग होना, प्रगति का सूचक है।

मकर : नये संबंधों के प्रति प्रगाढ़ता बढ़ेगी। पारिवारिक वातावरण सुखद व उत्साहपूर्ण होगा। उच्च महत्वकांक्षाएं व्यावसायिक क्षेत्र में अधिक परिश्रम के लिए प्रेरित करेंगी। परिजनो से भावनात्मक कष्ट मिल सकता है।

कुंभ : कुछ नई अभिलाषाएं आपको उत्साहित करेंगी। सामाजिक संबंधों में संतुलित व्यवहार से आपकी गरिमा बढ़ेगी। शासन-सत्ता की दिशा में केंद्रित लोगों को लाभ के अवसर प्राप्त होंगे।

मीन : आवेश व उच्छृंखलता पर नियंत्रण रखें। किसी महत्वपूर्ण दायित्व की पूर्ति हेतु समुचित साधन व्यवस्था के लिए चिंतित होंगे। किसी की कटु वाणी मन को दुखित करेगी। किसी श्रेष्ठजन के प्यार से मन प्रसन्न होगा।

घर पर बनाएं 'पोहा खीर'

10-15 मिनट में बन जाने वाला बहुत ही टेस्टी डेजर्ट है पोहा खीर। तो अगर अचानक से मेहमान आ जाएं या बच्चे कुछ मीठा खाने की जिद कर रहे हैं तो उनके लिए ये ऑप्शन रहेगा बेस्ट।

सामग्री :

पोहा- 1 कप, चीनी- 1/2 कप, काजू- 8 या 10 कटे हुए, पिस्ता- 12-15 कटे हुए, इलायची-5, किशमिश थोड़ी सी, फूल क्रीम दूध 1/2 किलो।

विधि :

- पोहा की खीर बनाने के लिए दूध को जिस भी बर्तन में खीर बनानी है उसमें डालकर गरम होने के लिए रख दें।
- दूध में उबाल आ जाए तो आंच धीमा कर दें और इसमें पोहा डाल कर धीमी आंच पर पकने दें और चलाते रहें जिससे खीर तले से न लगे वरना जलने की वजह से स्वाद बिगड़ जाता है।
- इसे तब तक पकाएं जब तक कि पोहा फूल कर दूध के साथ एकसार न हो जाए।
- खीर में आधे ड्रायफ्रूट्स डाल दें।
- खीर को गाढ़ा होने तक पकाना है, लेकिन बीच-बीच में चलाते रहें।
- मेवे पर पोहा में अच्छे से मिक्स हो जाएं तब इसमें चीनी मिला दें और चीनी घुलने तक और पका लें।
- सबसे बाद में इसमें इलायची पाउडर मिला दें।
- पोहा खीर बन कर तैयार है।
- सर्विंग बाउल में निकालकर बचे हुए मेवे ऊपर से डालें।
- गरम या ठंडा दोनों तरह से सर्व कर सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य- 37

बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंत:करण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।

1		■	2	■	3		4	■
	■	5				■	6	
7	8		■	■	9		■	■
■	10		■	■	■	■	11	■
12		■	13	■	14			■
	■	15		16		■	17	18
	■		■	19		20	■	
21	22		23		■		■	
■	24			■	25			

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 036 का हल

गु	मा	न	■	■	प	यो	द	■
न	■	ह	क	दा	र	■	ल	य
ह	वा	ला	त	■	च	■	द	म
गा	■	■	रा	ज	म	ह	ल	■
र	ई	स	■	ग	■	स	■	अ
■	मा	■	प	त	वा	र	■	ल
ख	न	क	ना	■	ह	त	■	बे
स	दा	■	ह	■	वा	■	शो	ला
रा	र	■	■	■	ही	र	क	■

सू-दोकू- 37

	8				1		5	
6			8			2		3
	3				2		1	
		3		9		5		4
5			3				9	
		4		2				6
4			2		3		6	
		6				8		7
	2	9	7		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 भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर 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 036 का हल

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