संपादकीय

महाशक्ति की मायूस जनता

हाल के वर्षों में हालात ऐसे बनते चले गए हैं, जिसमें अमेरिका की जनता में दुनिया की प्रमुख महाशक्ति का बाशिंदा होने को लेकर फख्र घटता चला गया है। खास कर ऐसा डॉनल्ड ट्रंप के राष्ट्रपति बनने के बाद हुआ।

अमेरिका आज यानी चार जुलाई को अपना स्वतंत्रता दिवस मनाएगा। अमेरिका महाशक्ति है। लेकिन हाल के वर्षों में हालात ऐसे बनते चले गए हैं, जिसमें वहां की जनता में दुनिया की प्रमुख महाशक्ति का बाशिंदा होने को लेकर फख्र घटता चला गया है। खास कर ऐसा डॉनल्ड ट्रंप के राष्ट्रपति बनने के बाद हुआ। फिलहाल, रिकॉर्ड महंगाई, राजनीतिक तनाव, और तीखे होते सामाजिक ध्रुवीकरण के कारण इस समय देश में मायूसी का माहौल है। इस बात का इजहार स्वतंत्रता दिवस के मौके पर जारी एक जनमत सर्वेक्षण रिपोर्ट से हुआ। उससे सामने यह आया कि अमेरिका वासियों में अपने देश पर गर्व की भावना में तेजी से गिरावट आई है। सर्वे एजेंसी गैलप ने ये रिपोर्ट जारी की है। गैलप 2001 से हर साल स्वतंत्रता दिवस से पहले ऐसी एक सर्वे रिपोर्ट जारी करती है। इस बार की रिपोर्ट के मुताबिक सिर्फ 38 फीसदी अमेरिकियों ने कहा कि वे अपने देश पर काफी गर्व महसूस करते हैं। बीते 20 साल में गौरव महसूस करने वाले लोगों का औसत 55 फीसदी रहा है।

स्पष्टत: इस बार ऐसी राय जताने वाली लोगों की संख्या में काफी गिरावट आई है। फिलहाल, अमेरिका में गर्भपात का अधिकार तनाव का सबसे बड़ा मुद्दा बना हुआ है। बीते 24 जून को सुप्रीम को 49 साल पुराने उस फैसले को पलट दिया, जिसमें गर्भपात को वैध ठहराया गया था। बहरहाल, गैलप का सर्वे ये फैसला आने से पहले किया गया था। यह सर्वे एक से 20 जून के तक किया गया। बहरहाल, वह वो दौर जरूर था, जब अमेरिका में कई जगहों पर गोलीबारी की घटनाएं हुईं, जिनमें दर्जनों लोग मारे गए। ऐसी घटनाएं किसी भी समाज में मायूसी पैदा करती हैं। इस बीच सुप्रीम कोर्ट का एक और ऐसा फैसला आया है, जिससे ये मनोदशा और गंभीर रूप लेगी। कोर्ट ने पिछले हफ्ते पर्यावरण संरक्षण प्राधिकरण (ईपीए) के कार्बन उत्सर्जन घटाने संबंधी आदेश जारी करने के अधिकार को काफी सीमित कर दिया। जलवायु परिवर्तन रोकने संबंधी कदम उठाने में बड़ी रुकावट पैदा हो गई है। जाहिर है, इस फैसले से लिबरल खेमे में नाराजगी और बढ़ेगी।

भारत ने श्रीलंका को किया क्लीन स्वीप

पल्लेकेल । भारत ने कप्तान हरमनप्रीत कौर (75) और पूजा वस्त्रकर (56) की अर्धशतकीय पारियों की मदद से श्रीलंका को तीसरे एकदिवसीय मैच में 39 रन से हराकर श्रृंखला 3-0 से अपने नाम की।

भारत ने टॉस हारने के बाद पहले बल्लेबाजी करते हुए श्रीलंका के सामने 50 ओवर में 256 रन का लक्ष्य रखा, जिसके जवाब में श्रीलंका सिर्फ 216 रन पर ऑल आउट हो गयी। भारत की ओर से सलामी बल्लेबाज शेफाली वर्मा ने 49 रन, यस्तिका भाटिया ने 30 रन और पूजा वस्त्रकर ने 56 रन बनाये।कप्तान हरमनप्रीत कौर ने सर्वाधिक 75 रन की पारी खेली। 88 गेंदों की अपनी पारी में उन्होंने सात चौके और दो छक्के लगाये।

श्रीलंका की ओर से कप्तान चमारी अटापट्टू, रश्मी डि सिल्वा और इनोका राणावीरा ने दो-दो विकेट लिये, जबकि कविशा दिलहारी, ओशदी राणासिंहे और अमा कंचना को एक-एक विकेट हासिल हुआ।

भारत के 255/9 का जवाब देने उतरी श्रीलंका की ओर से कप्तान अटापट्टू ने पारी की शुरुआत करते हुए 41 गेंदों पर आठ चौकों सहित 44 रन की पारी खेली। इसके अलावा हसिनि परेरा 39 रन और निलाक्षी डि सिल्वा ने 48 रन बनाये। इनके अलावा कोई भी बल्लेबाज महत्वपूर्ण योगदान नहीं दे सका और श्रीलंका 47.3 ओवर में 216 रन पर सिमट गयी।

कप्तान हरमनप्रीत को उनकी 75 रन की पारी के लिये प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया। पूरी श्रृंखला में ऑलराउंड प्रदर्शन के लिये प्लेयर ऑफ द सीरीज का पुरस्कार भी उन्हें ही दिया गया। लगातार तीसरी जीत के साथ भारत ने आईसीसी महिला चैंपियनशिप (2022-2025) चक्र में पहली सीरीज़ अपने नाम की। इस जीत के साथ भारत छह अंक लेकर आईसीसी महिला चैंपियनशिप की अंक तालिका में पहले स्थान पर जा पहुंचा है। वहीं लगातार दूसरी सीरीज़ हारने के बाद श्रीलंका एक जीत के साथ चौथे स्थान पर है।

एडिडास इंडिया भारतीय राष्ट्रमंडल खेलों के दल का आधिकारिक फुटवियर पार्टनर बना

नई दिल्ली । इंग्लैंड के बर्मिंघम में 28 जुलाई से 8 अगस्त तक होने वाले 22वें राष्ट्रमंडल खेलों (सीडब्ल्यूजी) 2022 में स्पोर्ट्सवियर दिग्गज एडिडास भारतीय दल के आधिकारिक प्रदर्शन फुटवियर पार्टनर बना है।

एडिडास ने एथलीटों के विदाई समारोह के दौरान आधिकारिक सीडब्ल्यूजी किटिंग के हिस्से के रूप में एथलीटों के लिए एक अनुकूलित बैकपैक और डफल बैग के साथ अपने नवीनतम प्रदर्शन जूते, सुपरनोवा का अनावरण किया। सर्वश्रेष्ठ-इन-क्लास प्रदर्शन बढ़ाने वाले गियर के साथ एथलीटों को समर्थन और सशक्त बनाने में ब्रांड हमेशा सबसे आगे रहा है।

इस साल के राष्ट्रमंडल खेलों में एडिडास के कुछ प्रमुख एथलीट जैसे मीराबाई चानू, लवलीना बोरगोहेन, हिमा दास, निकहत जरीन, मनप्रीत सिंह, जेरेमी लालरिनुंगा और मनिका बत्रा शामिल हैं, जो अपने-अपने खेलों में स्वर्ण पदक जीतने के दावेदार हैं।

आईओए के साथ इस साझेदारी पर सुनील गुप्ता, वरिष्ठ निदेशक- ब्रांड एडिडास ने कहा, हमें राष्ट्रमंडल खेलों के लिए भारतीय ओलंपिक संघ के साथ इस साझेदारी पर अविश्वसनीय रूप से गर्व है। हमारा प्रयास अपने एथलीटों को उनके खेल के अनुभव को बढ़ाने और उन्हें सफलता के लिए स्थापित करने के लिए सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन गियर के साथ समर्थन करना है।

जुलाई अंत तक अकाउंट एग्रीगेटर सिस्टम लागू करने के बैंकों का निर्देश

नई दिल्ली। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने आज सरकारी बैंकों और क्षेत्रीय ग्रामीण बैंकों के प्रदर्शन की समीक्षा की और बैंकों को इस महीने के अंत तक अकाउंट एग्रीगेटर सिस्टम लागू करने के निर्देश दिये। श्रीमती सीतारमण ने बैंकों के प्रमुखों के साथ पशुपालन, डेयरी और मत्स्यपालकों को किसान क्रेडिट कार्ड जारी किये जाने की भी समीक्षा की तथा सभी लंबित आवेदनों को निर्धारित समय में पूरा करने के लिए कहा। उन्होंने भारतीय बैंक संघ और बैंकों को क्षेत्रीय ग्रामीण बैंकों को प्रौद्योगिकी तौर पर उन्नत बनाने की दिशा में काम करने की भी अपील की। वित्त मंत्री ने वित्तीय समावेशन में क्षेत्रीय ग्रामीण बैंकों की महत्ती भूमिका की सराहना की और इन बैकों के प्रायोजक बैंकों से निर्धारित समय में क्षेत्रीय बैंकों के उन्नयन के लिए कार्यक्रम बनाने की अपील भी की। उन्होंने क्षेत्रीय बैंकों के लिए एक कार्यशाला आयोजित करने का भी सुझाव दिया ताकि वे एक दूसरे के बीच अपने अनुभव और कार्यप्रणाली को साझा कर सके।

हालेप को हराकर पहले ग्रैंड स्लैम फाइनल में पहुंची रिबाकिना

लंदन। कज़ाकस्तान की एलेना रिबाकिना ने अपने पावर गेम की बदौलत विम्बलडन सेमीफाइनल में रोमानिया की सिमोना हालेप को हराकर अपने पहले ग्रैंड स्लैम फाइनल में जगह बनायी।

23 वर्षीय रिबाकिना ने सेंटर कोर्ट में एक घंटे 15 मिनट चले सेमीफाइनल में 2019 की चैंपियन हालेप को 6-3, 6-3 से लगातार सेटों में हराकर विम्बलडन फाइनल में जगह बनायी। हालेप इस मैच से पहले पूरी प्रतियोगिता में एक भी सेट नहीं हारी थीं, लेकिन रिबाकिना के दमदार हिटिंग का उनके पास कोई जवाब नहीं था।

कजाकस्तान की 17वीं सीड खिलाड़ी अब फाइनल में तीसरी सीड ओन्स जब्योर का सामना करेंगी। ट्यूनीशिया की जब्योर भी पहली बार किसी ग्रैंड स्लैम प्रतियोगिता के फाइनल में पहुंची हैं। रिबाकिना और जब्योर अब तक तीन बार आमने सामने आ चुकी हैं, जिसमें से दो मुकाबले जब्योर ने जीते हैं और एक रिबाकिना ने।

विम्बलडन 2015 में गरबाइन मुगुरुज़ा के बाद सबसे युवा फाइनलिस्ट बनने वाली रेबेकिना अपने करियर का तीसरा एकल खिताब तलाश रही हैं। इससे पहले वह 2019 बुकारेस्ट और 2020 होबार्ट का खिताब जीत चुकी हैं। इससे पहले, ट्यूनीशिया की ओन्स जब्योर जर्मनी की टटजाना मारिया को हराकर विम्बलडन 2022 के फाइनल में पहुंचने वाली पहली खिलाड़ी बन गयीं।

तीसरी सीड जब्योर ने मारिया सेंटर कोर्ट में हुए सेमीफाइनल मुकाबले में 6-2, 3-6, 6-1 से शिकस्त दी।जब्योर ओपन एरा में ग्रैंड स्लैम फाइनल में पहुंचने वाली पहली ट्यूनीशियाई, पहली अरब और पहली अफ्रीकी महिला बन गयी हैं।

वह 2020 के फरवरी में शीर्ष 50 में पहुंचने के बाद से अपने देश और क्षेत्र के लिए रिकॉर्ड स्थापित कर रही हैं।

एलन मस्क के टेकओवर से पहले ट्विटर में छंटनी

न्यूयॉर्क । दुनिया की सोशल मीडिया दिग्गज कंपनी ट्विटर ने आखिरकार अपने कर्मचारियों की छंटनी शुरू कर दी है। एलन मस्क के ट्विटर को खरीदने के ऐलान के बाद से ही कंपनी के कर्मचारियों का भविष्य अधर में लटक गया था। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक माइक्रोब्लॉगिंग साइट ने अपने टैलेंट एक्यूजिशन टीम के 30 फीसदी कर्मचारियों की छुट्टी कर दी है। इस टीम में वो लोग शामिल थे, जिनका काम नए कर्मचारियों की भर्ती और नए लोगों को बोर्ड में लाना था। वहीं ट्विटर ने भी इस बात की पुष्टि कर दी है कि कंपनी ने 100 कर्मचारियों को नौकरी से निकाला है।

वॉल स्ट्रीट जर्नल ने अपनी रिपोर्ट में कहा है कि ट्विटर ने टैलेंट एक्यूजिशन टीम के लोगों को नौकरी से निकाला है। 100 के करीब कर्मचारियों ने कंपनी में अपनी नौकरी गंवा दी है। कर्मचारियों की छंटनी ऐसे वक्त में हुई है, जब एलन मस्क ने संभावित छंटनी की ओर इशारा करते हुए कहा था कि ट्विटर को हेल्दी होने की जरूरत है। इससे पहले, ट्विटर ने लागत में कटौती के लिए हायरिंग को रोकने का ऐलान किया था। दरअसल, कंपनी उस समय एलन मस्क के टेकओवर को अंतिम रूप देने के लिए संघर्ष कर रही थी। एलन मस्क का टेकओवर अभी तक पूरी नहीं हुआ है, क्योंकि उन्होंने कई बार प्लेटफॉर्म पर 'बोट अकाउंट' के मुद्दे को लेकर डील तोडऩे की बात कही है।

एक अन्य रिपोर्ट में वॉल स्ट्रीट ने इस बात की पुष्टि की कि ट्विटर का सौदा गंभीर खतरे में पड़ा हुआ है। माना जा रहा था कि एलन मस्क की टीम की ओर से जल्द ही बदलाव को लेकर बयान जारी किया जाएगा। मस्क ने ट्विटर के कर्मचारियों के साथ जून में पहली मीटिंग की थी। इस दौरान उन्होंने कहा था कि कंपनी को आर्थिक रूप से स्वस्थ होने की जरूरत है और इसे लागत को भी कम करना होगा।

गेहूं के बाद आटा निर्यात पर सरकार की सख्ती, नई शर्तें लागू

नई दिल्ली । देश में आटे की बढ़ती कीमतों और निर्यात की गुणवत्ता को देखते हुए सरकार ने गेहूं के आटे के निर्यात पर सख्ती बढ़ा दी है। विदेश व्यापार महानिदेशालय (डीजीएफटी) की एक अधिसूचना से यह जानकारी मिली है। इसके मुताबिक गेहूं के आटे का निर्यात मुक्त रहेगा, लेकिन यह अंतर-मंत्रालयी समिति की सिफारिश के अधीन होगा। इसके तहत अब सभी निर्यातकों को शिपमेंट से पहले गेहूं निर्यात पर अंतर-मंत्रालयी समिति से पूर्व अनुमति लेना अनिवार्य होगा। बता दें कि पहले इस तरह के नियम नहीं थे।

नोटिफिकेशन में लिखा गया है कि गेहूं और गेहूं के आटे में वैश्विक आपूर्ति में व्यवधान ने कई नए प्लेयर्स मार्केट में आ गए हैं। इस वजह से कीमतों में उतार-चढ़ाव और गुणवत्ता से संबंधित मुद्दों पर गौर करने की जरूरत हो गई है। भारत से गेहूं के आटे के निर्यात की गुणवत्ता बनाए रखना जरूरी है। इसके अलावा कीमतों पर भी काबू रखना अनिवार्य है।

नोटिफिकेशन के मुताबिक गेहूं के आटे की निर्यात नीति मुक्त रहती है और इस पर कोई पूर्ण प्रतिबंध नहीं है। यह प्रावधान मैदा और अन्य तरह के आटों के निर्यात पर भी लागू होगा। वहीं, यह फैसला 12 जुलाई से प्रभावी होने वाला है।

पिछले महीने खाद्य सचिव सुधांशु पांडे ने गेहूं के आटे के निर्यात पर संभावित अंकुश लगाने का संकेत दिया था। उन्होंने सुझाव दिया गया था कि गेहूं को निर्यात के लिए ज्यादा मात्रा में आटे में परिवर्तित नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि गेहूं एक रेग्युलेटेड कमोडिटी है। आपको बता दें कि बीते मई माह में सरकार ने गेहूं के निर्यात पर रोक लगा दी थी।

आज का राशिफल

मेष : आज आपको कार्य में सफलता और यश-कीर्ति मिलेगी। आर्थिक रूप से आज का दिन बेहतर रहेगा है। निवेश करने के मामले में समझदारी से काम लीजिए। स्वास्थ्य सही रहेगा।

वृष : आज मनोरंजन का लाभ उठाएँ, परिजनों के साथ समय आनंदपूर्वक व्यतीत होगा। वाहन-सुख मिलेगा तथा मान-सम्मान भी मिलेगा। अपने आत्मविश्वास का फायदा उठाएँ। गलत निर्णय लेने से बचें।

मिथुन : आज विरोधियों और प्रतिस्पर्धियों के साथ वाद-विवाद में आप न पड़ें। आज आप अपने पास के किसी व्यक्ति के लिए एक महंगा उपहार खरीद सकते है जो की उस व्यक्ति को आश्रयचकित् कर सकता है।

कर्क : आपके वैवाहिक जीवन में खटास पैदा हो सकती है। आर्थिक मामलों में सावधानी से काम लेना होगा। दूसरों के लिए खराब नीयत रखना मानसिक तनाव को जन्म दे सकता है। आज वित्तीय स्थिति और खर्च में संतुलन बना रहेगा, अप्रत्याशित स्रोतों से आय का सृजन होता रहेगा।

सिंह : अपनी आर्थिक स्थिति मजबूत करना चाह रहे हैं तो फैसला लेने की अपनी क्षमता को और विकसित कीजिए। किसी पर भी आंख बंदकर विश्वास ना करें। अपने करियर पर विशेष ध्यान दें।

कन्या : आज आपके आमदनी बढऩे के आसार हैं, कार्य क्षेत्र में लाभ होगा। एकाग्रता बनाए रखें। व्यवसाय से जुड़ा कोई फैसला लेते वक्त आप सावधान रहें ताकि कोई आप को ठगे नहीं।

तुला : व्यवसाय और व्यापार के क्षेत्र में लाभ होगा। वसूली के पैसे आएंगे। परिवार में भी आनंद का वातावरण रहेगा। आज का दिन काफी लाभप्रद है और उसे बेकार न जाने दे।

वृश्चिक : आज के दिन कार्यालय का माहौल अनुकूल बना रहेगा। वैवाहिक जीवन पर आशंकाओं के बादल मण्डरा सकते हैं। कई दिनों से चली आ रही बीमारी से आज आराम मिलेगा।

धनु : आज आप एक साथ कई परियोजनाओं के बोझ तले दबा हुआ सा महसूस कर सकते हैं। मन में व्यग्रता रहेगी। आप अपने कार्य को कुछ देर से शुरू कर पायेंगे क्योंकि काम के बोझ से आप अपने को थका हुआ महसूस करेंगे।

मकर : आज आप ज्यादा खाने से बचें। अचानक नए स्रोतों से धन मिलेगा। आज आप अकेलापन महसूस कर सकते हैं। अपने समय को बचाने की बजाय उनकी चिंता को समझना आपके लिए आज ज्यादा जरूरी होगा।

कुंभ : नये विचार भी दिमाग में आयेंगे। आप अपने दृढ़ प्रयासों से अपने लक्ष्य को पा लेंगे और आपके सपने साकार होंगे। आप अपनी वित्तीय सुरक्षा का आनंद ले पाएंगे। आज आप कुछ धन दान भी दे सकते हैं।

मीन : उद्योग में निवेश करेंगे तो वो काफी फायदेमंद साबित होगा। मित्रों के मिलने से आपको आनंद होगा। व्यावसायिक क्षेत्र में सकारात्मक वातावरण रहेगा। आज परिजन और मित्रों के साथ आनंदपूर्वक समय बिताएंगे। खर्च अधिक न हो इसका ध्यान रखिएगा। वाणी पर संयम रखें।

एक साथ बड़े पर्दे पर नजर आएंगे पवन कल्याण और साई धरम तेज

टॉलीवुड के मेगा परिवार के दो स्टार पवन कल्याण और साई धरम तेज एक साथ समुथिरखानी की तमिल फिल्म विनोध्या सीथम में दिखाई देंगे, जो कथित तौर पर तेलुगु में बनाई जा रही है।

सूत्रों की मानें तो, फिल्म में साई धर्म तेज और उनके चाचा पवन कल्याण मुख्य भूमिकाओं में होंगे।

विनोदया सीथम का आधिकारिक तेलुगु रीमेक 12 जुलाई से इसका नियमित प्रोडक्शन शुरू हो जाएगा।

जहां समुथिरकानी फिल्म का निर्देशन करेंगे, वहीं अला वैकुंठपुरमु लू के निर्देशक त्रिविक्रम श्रीनिवास मल्टी-स्टारर के लिए पटकथा और संवादों को कलमबद्ध करेंगे।

फिल्म को एक प्रसिद्ध तेलुगु प्रोडक्शन कंपनी पीपल मीडिया फैक्ट्री द्वारा वित्त पोषित किया जाएगा, जिसमें विवेक कुचिभोटला निर्माता के रूप में काम करेंगे।

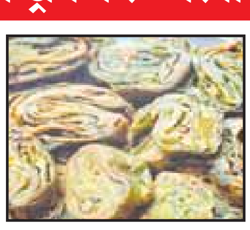
पवन कल्याण को आखिरी बार राणा दग्गुबाती के साथ भीमला नायक में देखा गया था।

पवन कल्याण आगे कई सारे प्रोजेक्ट में व्यस्त रहने वाले हैं और अभिनेता अब कई परियोजनाओं पर काम कर रहे हैं। दूसरी ओर, साई धरम तेज के पास आगे भी कुछ अच्छी फिल्में हैं।

गुमराह में पुलिस की भूमिका के लिए मृणाल ठाकुर ने की कड़ी मेहनत

अभिनेत्री मृणाल ठाकुर आगामी थ्रिलर फिल्म गुमराह में एक उग्र पुलिस अधिकारी की भूमिका निभाती नजर आएंगी और इस किरदार की तैयारी में कोई कसर नहीं छोड़ रही हैं। मृणाल ने कहा, एक प्रतिबद्ध पुलिस वाले की भूमिका निभाने के लिए, मुझे व्यापक शारीरिक प्रशिक्षण से जरना पड़ा।प्रशिक्षित एथलीटों के साथ दौडऩे के दौरान शरीर की संरचना को बनाए रखने के लिए शारीरिक रूप से प्रशिक्षित होने से लेकर विभिन्न प्रकार की बंदूकों को संभालने तक मैंने एक पुलिस वाले के सार को अनुकूलित करने के लिए सब कुछ करने की कोशिश की है। भूमिका की तैयारी के लिए उन्होंने बल की कुछ महिला पुलिसकर्मियों से बात करना और उनके साथ समय बिताना भी शामिल किया ताकि उनकी दुनिया को एक बेहतर लेंस के माध्यम से समझा जा सके।

बारिश के मौसम में ट्राय करें 'अरबी के पत्तों के पकौड़ी'



बारिश के मौसम में सबसे ज्यादा चटपटा खाने का दिल होता है। तो अगर आपका भी कुछ ऐसा दिल कर रहा है तो आलू, प्याज से अलग बनाएं अरबी के पत्तों के पकौड़े। यहां जानें इसकी रेसिपी।

सामग्री :

बेसन- 200 ग्राम, अरबी के पत्ते- 6-7, प्याज- 2, लहसुन- 5-6 कलियां, हरी मिर्च- 2-3 बारीक कटी हुई, अदरक- 1/2 इंच टुकड़ा, हल्दी- 1/4 चम्मच, धनिया पाउडर- 1/2 चम्मच, गरम मसाला पाउडर- 1/2 चम्मच, जीरा- 1/2 चम्मच, काली मिर्च- 5-6 दाने, नमक- स्वाादनुसार, तेल- फ्राई करने के लिए

विधि :

पत्तों को हल्के हाथों से अच्छी तरफ साफ करके सूखने के लिए रख दें। गैस पर तवा गर्म करें और उस पर जीरा, काली मिर्च, अजवाइन डालकर थोड़ी देर भून लें और हल्का ठंडा होने के बाद इसका पाउडर बना लें। अब मिक्सी में प्याज, हरी मिर्च, लहसुन, अदरक का पेस्ट बना लें। इसे एक बाउल में निकालें और जो सूखे मसाले पिसे थे वो डाल दें और साथ ही नमक और गरम मसाला भी मिक्स कर दें।

-गहरे बाउल में बेसन डालें उसमें ऊपर जो मिक्सचर तैयार किया है वो मिलाएं और फिर पानी डालते हुए गाढ़ा घोल तैयार कर लें। अब अरबी के पत्ते लेकर उस पर बेसन का ये घोल लगाएं। फिर दूसरा पत्ता बिछाएं इसके ऊपर उस पर भी घोल लगाएं। इसके बाद तीसरा पत्ता बिछाकर यही प्रक्रिया फिर से दोहराएं। ऐसे ही आप दो पत्ते और लगा सकती हैं। अब धीरे-धीरे पत्तों को मोड़ना शुरु करें। पूरा रोल करने के बाद इन्हें किसी धागे या रस्सी की मदद से बांध लें। पैन में पानी गर्म होने के लिए रख दें। उस पर कोई बर्तन रखें और उसके ऊपर इन रोल किए हुए पत्तों को रखें। अब भाप से इन्हें पकाना है। जिसमें आपको 10-15 मिनट लग सकता है। हल्का ठंडा होने पर काट लें और फिर चटनी के साथ सर्व करें। आप चाहें तो तेल में तिल का तड़का लगाकर इसके ऊपर डाल सकते हैं।

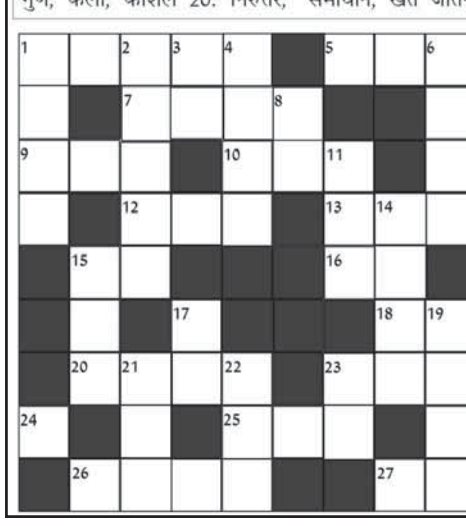
शब्द सामर्थ्य- 127

बाएं से दाएं

1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू.) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर, बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

ऊपर से नीचे

1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जेब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4. औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छ: ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 126 का हल

पी	चि	दं	ब	र	म			स
ट		भ	ला	ई		अ	स	म
ना	म			स	मा	धि		झ
	ज		बे		न	का	र	ना
बा	बू		आ	य	क	र		
	र	की	ब				प्र	था
ज			रू	प	क		ज	न
हा		पा		ना	म	ची	न	
ज	हां	प	ना	ह		ता	न	ना

सू-दोकू- 127

	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 126 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