

संपादकीय

# चुप्पी की कूटनीति

ऐसे मुद्दों पर भारत की सोच क्या है- या जिस समय दुनिया साफ तौर पर दो खेमों में बंटती नजर आ रही है, उस समय भारत की विश्व दृष्टि क्या है- यह प्रश्न अपनी जगह बना हुआ है।

ताइवान संकट दुनिया में लगातार सुर्खियों में है। ताइवान जलडमरूमध्य के आसपास चीन के सैनिक अभ्यास तेज कर देने के फैसले से इस विवाद को लेकर पैदा हुई पैदा हुई गरमी जल्द शांत होने की संभावना नहीं है। इस बीच चीन का दावा है कि अमेरिकी हाउस ऑफ रिपजेंटेटिव की स्पीकर नैंसी पेलोसी की ताइवान यात्रा के बाद से 160 देशों ने बयान जारी कर चीन के रुख का समर्थन किया है। यानी उन्होंने वन चाइना पॉलिसी के प्रति अपनी वचबद्धता दोहराई है। उधर चीन के सैनिक अभ्यास के प्रति पश्चिमी देशों का आक्रामक रुख बना हुआ है। इस बीच जिस एक बड़े देश की आवाज सुनाई नहीं पड़ी है, वह भारत है। इस तरफ तब दुनिया का ध्यान और गया, जब अमेरिका-जापान- ऑस्ट्रेलिया ने एक साझा बयान जारी कर चीन की आलोचना की। ये वो तीन देश हैं, जिनके साथ भारत क्वाड्रैंगुलर सिक्विरिटी डायलॉग (क्वैड) में शामिल हुआ था। आम समझ है कि क्वैड का मकसद चीन की बढ़ती ताकत को नियंत्रित करना था।

अब प्रश्न यह उठा कि क्या भारत ने इस समूह के सदस्य बाकी तीन देशों की राय से अपने को अलग कर लिया? इसके पहले यूक्रेन युद्ध के मामले में भी भारत का रुख उन तीन देशों से अलग रहा। उसके बाद से ही क्वैड की भूमिका और प्रासंगिकता को लेकर सवाल उठने लगे। अब चुंकि चीन के मामले में भारत ने खुद को बाकी तीन देशों के साथ शामिल नहीं किया, तो ये सवाल और गंभीर रूप लेंगे। बहरहाल, यह प्रश्न अपनी जगह कायम है कि क्या यूक्रेन या ताइवान जैसे बड़े अंतरराष्ट्रीय मसलों पर चुप्पी भारत की ऐसी कूटनीति है, जिससे उसका अपना हित सधता है? मुमकिन है, ऐसा होता हो। लेकिन ऐसे मुद्दों पर भारत की सोच क्या है- या जिस समय दुनिया साफ तौर पर दो खेमों में बंटती नजर आ रही है, उस समय भारत की विश्व दृष्टि क्या है- यह प्रश्न अपनी जगह बना हुआ है। यह तो साफ है कि जब तक इस प्रश्न का उत्तर स्पष्ट नहीं होता, अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भारत कोई प्रभावशाली भूमिका नहीं निभा पाएगा। चुप्पी की अपनी ताकत होती है, लेकिन शब्द ही आखिर में किसी की पहचान बनाते हैं।

# नवाब नगरी में 16 अगस्त से शुरू होगी सीनियर जूडो चैंपियनशिप

लखनऊ । उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ में 16 अगस्त से खेले जाने वाली सीनियर राष्ट्रीय जूडो चैंपियनशिप में करीब 700 खिलाड़ी और स्टाफ हिस्सा लेंगे। एसोसिएशन के सचिव महेश कुमार गुप्ता ने शनिवार को यहां पत्रकारों को बताया कि यूपी जूडो एसोसिएशन के तत्वावधान में कैडी सिंह बाबू स्टेडियम पर 16 से 20 अगस्त के बीच खेले जाने वाली प्रतियोगिता में कई अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी व ओलम्पियन हिस्सा लेंगे। प्रतियोगिता 15 वर्ष से अधिक आयु वर्ग में खेले जायेगी जिसमें पुरुष व महिलाओं दोनों वर्गों में 07-07 भार वर्ग हैं। पुरुष वर्ग में 60 किग्रा, 66 किग्रा, 73 किग्रा, 81 किग्रा, 90



किग्रा, 100 किग्रा और +100 किग्रा भार वर्ग रखे गये हैं जबकि महिलाओं में 48, 52, 57, 63, 70, 88 और +78 किग्रा भार वर्ग निर्धारित किये गये हैं। प्रत्येक भार वर्ग में एक स्वर्ण, एक रजत और दो कांस्य पदक के अलावा एक बेस्ट जूडोका (पुरुष) और एक बेस्ट जूडोका (महिला) ट्राफी भी होगी। इसके अलावा ओवल आल और रंस अफ ट्राफी भी आकर्षण का केन्द्र रहेंगी। उन्होंने बताया कि आन्ध्र प्रदेश, केरल, मध्य प्रदेश, मणिपुर, मेघालय, मिजोरम, उड़ीसा, उत्तराखण्ड, अरुणाचल प्रदेश, उत्तर प्रदेश, सीआरपीएफ, सीआईएसएफ, बीएसएफ, आईटीबीपी, रेलवे, ऑल इण्डिया स्पोर्ट्स कन्ट्रोल बोर्ड और एसएससीबी की टीमों इस प्रतियोगिता में भाग लेंगी। प्रतियोगिता के लिये टीमो का आगमन 16 अगस्त को होगा जबकि औपचारिक उद्घाटन 17 अगस्त को सुबह 11 बजे प्रदेश

के उपमुख्यमंत्री बृजेश पाठक और खेलमंत्री गिरीश यादव करेंगे वहीं प्रतियोगिता का समापन 19 अगस्त को राज्यपाल आनंदीबेन पटेल करेंगी और 20 अगस्त को सभी खिलाड़ी यहां से वापस रवाना हो जायेंगे। उन्होंने बताया कि पिछले 28 वर्षों के इतिहास में 16 राष्ट्रीय व चार अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं का आयोजन करके यूपी जूडो एसोसिएशन ने अपना नाम देश में सर्वश्रेष्ठ आयोजकों में अंकित कर लिया है। पिछले साल विशाखापतनम में आयोजित सीनियर नेशनल जूडो चैंपियनशिप में उत्तर प्रदेश को एक रजत पदक मिला था। इस अवसर पर एसोसिएशन की महासचिव आयशा मुन्वर, सीईओ मुन्वर अंजारा समेत अन्य पदाधिकारी मौजूद रहे।

# चोट के कारण विश्व चैंपियनशिप से बाहर हुई सिंधु



नई दिल्ली । पूर्व विश्व चैंपियन और भारत की शीर्ष शटलर पसरला वेंकट सिंधु बाएं पैर में स्ट्रेस फ्रैक्चर होने के कारण विश्व बैडमिंटन चैंपियनशिप से बाहर हो गयीं। स्पोर्ट्सटार ने जारी रिपोर्ट में सिंधु के पिता पीवी रमन के हवाले से कहा कि दो बार की ओलंपिक मेडलिस्ट को बर्मिंघम राष्ट्रमंडल खेलों के चर्टफाइनल में चोट आयी थी। उन्होंने बताया कि सिंधु ने चोट के बावजूद सेमीफाइनल मुकाबला खेला और अंततः राष्ट्रमंडल स्वर्ण जीता। 27 वर्षीय सिंधु ने विश्व चैंपियनशिप में एक स्वर्ण सहित पांच पदक जीते हैं। अब उन्हें पूरी तरह ठीक होने तक निगरानी में रखा जाएगा। रमन ने स्पोर्ट्सटार से कहा, सिंगापुर ओपन और राष्ट्रमंडल खेल जीतने के बाद विश्व चैंपियनशिप चूटना निराशाजनक है, लेकिन यह सब चीजें हमारे हाथ में नहीं हैं। उन्होंने कहा, हमारा ध्यान उनके ठीक होने पर होगा, और हम अक्टूबर में होने वाले डेनमार्क और पैरिस ओपन को लक्षित करेंगे। गौरतलब है कि सिंधु ने हाल ही में महिला एकल का अपना पहला राष्ट्रमंडल स्वर्ण जीता। इससे पहले वह 2014 (कांस्य) और 2018 (रजत) में भी पदक जीता था।

# चार्ल्स की तिकड़ी, हिन्दुस्तान जीता एशिया कप में शाकिब संभालेंगे बांग्लादेश की कमान

नई दिल्ली । अंक तालिका में पिछड़े रैंजर्स और हिन्दुस्तान क्लब की टीमों के बीच खेले गए मैच में हिन्दुस्तान ने रैंजर्स को 3-1 से परास्त कर प्रीमियर फुटबाल लीग में पूरे अंक अर्जित किए। इस जीत के साथ विजेता टीम ने आठ मैचों में आठ अंक अर्जित कर अपनी स्थिति में थोड़ा सुधार किया जबकि रैंजर्स के इतने ही मैचों में कुल छह अंक हैं। आज के मैच का आकर्षण नाजिरीयन खिलाड़ी चार्ल्स की शानदार तिकड़ी रही। चार्ल्स ने क्रमशः 24, 26 और 79वें मिनट में दर्शनीय



गोल जमा कर अपनी टीम को जीत दिलाई। उन्हें इस प्रदर्शन के लिये मैच का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी घोषित किया गया। दूसरी ओर, हमजा ने अंतिम मिनट में पराजित टीम के लिये सातवना गोल बनाया। कल खेले जाने वाले मैचों में तरुण संघा को वाटिका से और भारतीय वायुसेना को उत्तराखंड से खेला है।

ढाका । बांग्लादेश क्रिकेट बोर्ड (बीसीबी) ने 27 अगस्त से शुरू होने वाले एशिया कप के लिये टीम की घोषणा करते हुए दिग्गज ऑल-राउंडर शाकिब अल हसन को टीम की कमान सौंपी है। शाकिब को अक्टूबर-नवंबर में होने वाले टी20 विश्व कप तक के लिये कप्तानी सौंपी गयी है। गौरतलब है कि शाकिब ने बीते दिनों कैरिबियाई सट्टेबाजी वेबसाइट 'बेटविनर' के साथ अनुबंध किया था, जिसके बाद उनके टीम में शामिल होने पर संशय था। बांग्लादेश



क्रिकेट बोर्ड (बीसीबी) के अध्यक्ष नज़मुल हसन ने मीडिया के समक्ष कहा था कि यदि शाकिब बेटविनर के साथ समझौते को समाप्त नहीं करते हैं तो उन्हें टीम से बाहर कर दिया जाएगा। इसके बाद शाकिब ने बीसीबी को पत्र लिखकर सट्टेबाजी

वेबसाइट से संबंध समाप्त करने की सूचना दी थी। अब शाकिब को टी20 टीम की कमान सौंपी गयी है। टी20 एशिया कप के लिये बांग्लादेश की टीम से लिटन दास का नाम गायब है। लिटन चोट के कारण टूर्नामेंट में शामिल नहीं हो पाएंगे, हालांकि कप्तान शाकिब, मुशफिकुर रहम, शम्बरु रहमान, इबादत हुसैन और मोहम्मद सैफुद्दीन की वापसी से टीम मजबूत होगी यी। करीब 10 महीने की गैरमौजूदगी के बाद सैफुद्दीन की बांग्लादेश टीम

में वापसी हुई है। उन्होंने पिछले साल टी20 विश्व कप में आखिरी बार टाइगरों का प्रतिनिधित्व किया था, जहां पीठ की चोट के कारण वह बीच टूर्नामेंट ही टीम से बाहर हो गये थे। शम्बरु रहमान को भी 2019 के बाद पहली बार टी20 टीम में जगह दी गयी है। बांग्लादेश को एशिया कप के युएन-बी में अफगानिस्तान और श्रीलंका के साथ रखा गया है। शाकिब की टीम 30 अगस्त को अफगानिस्तान के खिलाफ अपने अभियान की शुरुआत करेगी।

# सेथु ने एशिया चैंपियनशिप में टॉप-5 फिनिश के साथ भारत को किया गौरवान्वित

स्पोर्ट्सलेण्ड सुगो । आईडैमिट्सु होण्डा रेसिंग इंडिया ने एफआईएम एशिया रोड रेसिंग चैंपियनशिप 2022 (एआरआरसी) में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन देते हुए शनिवार की रेस में पांचवां स्थान हासिल किया। भारत के राजीव सेथु ने टॉप-5 के समापन के साथ एआरआरसी की एपी250 क्लास में भारतीय राइडर द्वारा सर्वश्रेष्ठ फिनिश का रिकॉर्ड बनाया। ऐसा पहली बार हुआ है कि एशिया की सबसे मुश्किल रोड रेस चैंपियनशिप में भारत की सोनो टीम ने टॉप-5 फॉजिशन की हो। शनिवार की एपी250 रेस सीजन की सबसे

मुश्किल रेसों में एक रही, जहां पहले ही लैप में पांच राइडर क्रैश कर गए। ग्रिड पर 14वें फॉजिशन से 12 लैप की पहली रेस शुरू करने के बाद राजीव जल्द ही पहले लैप के बाद छठे स्थान पर आ गए। यहां से उन्होंने अपनी फॉजिशन लगातार बनाए रखी लेकिन रेस ट्रेक गीला होने के कारण पांचवें लैप में पिछड़ गए। रेस फिनिश करने के मजबूत इरादे के साथ राजीव ने अपने आप को चुनौती दी और तुरंत रेस में फिर से शामिल हो गए, आखिरकार उन्होंने पांचवें स्थान पर चेकर्ड लाईन पार की। स्पोर्ट्सलेण्ड सुगो इंटरनेशनल सर्किट में

पहली बार हिस्सा लेने के दौरान भारतीय राइडर राजीव सेथु के बेहतरीन प्रदर्शन के चलते टीम ने एपी250 क्लास की पहली रेस में टॉप-5 फॉजिशन हासिल की और 11 पॉइंट्स स्कोर किए। राजीव के प्रदर्शन पर गर्व ज़ाहिर करते हुए होण्डा मोटोरसाइकल एण्ड स्कूटर इंडिया के ब्राण्ड एण्ड कम्युनिकेशन ऑपरेटिंग ऑफिसर प्रभु नागराज ने कहा, आज का दिन होण्डा रेसिंग इंडिया के लिए खुशी से भरा दिन है। हम अपने लक्ष्य टॉप-5 फिनिश के पहले चरण तक पहुंच गए हैं। जबरदस्त मुकाबले वाली रेस में,

जहां ज्यादातर राइडर गीले मौसम की वजह से क्रैश कर गए, हमारे राइडर राजीव सेथु ने अपना लोहा मनवाया और पांचवें स्थान पर रेस फिनिश करते हुए भारत का नाम रोशन किया। उनके शानदार प्रदर्शन के चलते टीम ने 11 पॉइंट्स स्कोर किए। उनके प्रदर्शन ने न सिर्फ रिकॉर्ड बनाया बल्कि पूरी टीम का उत्साह भी बढ़ाया। उन्होंने कहा, इसी बीच, सेंथिल कुमार क्रैश होने की वजह से रेस पूरी नहीं कर सके। यह निराशाजनक था, किंतु वे तेजी से सीख रहे हैं। मुझे विश्वास है कि वे और भी मजबूती और बुद्धिमानी के साथ वापसी करेंगे।

# कर्ज वसूली एजेंट्स पर आरबीआई की सख्ती, ग्राहकों को नहीं कर सकेंगे परेशान

नई दिल्ली । भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने बकाया कर्ज की वसूली करने वाले एजेंटों के लिए नए निर्देश जारी करते हुए कहा कि वे सुबह 8 बजे के पहले और शाम 7 बजे के बाद कर्जदारों को कॉल नहीं कर सकते। आरबीआई ने इस आशय की एक अधिसूचना जारी करते हुए कहा कि बैंक, गैर-बैंकिंग वित्त कंपनियों (एनबीएफसी) और संपत्ति पुनर्गठन कंपनियों (एआरसी) यह सुनिश्चित करें कि कर्ज वसूली संबंधी उसके निर्देशों का ठीक से पालन किया जाए। आरबीआई ने साफ कहा कि विनियमित इकाइयों सख्ती से यह सुनिश्चित करेंगी कि वे या उनके एजेंट बकाया कर्जों की वसूली के दौरान कर्जदारों को किसी भी तरह से प्रताड़ित या उकसाने से परहेज करें। इसके अलावा आरबीआई ने कर्जदारों को किसी भी तरह का अनुचित संदेश भेजने, धमकी भरा या अनजान नंबर से फोन करने से भी



परहेज करने को कहा है। आरबीआई के मुताबिक, वसूली एजेंट कर्जदारों को सुबह आठ बजे के पहले और शाम सात बजे के बाद कॉल भी नहीं कर सकते हैं। आरबीआई समय-समय पर कर्ज वसूली से संबंधित मुद्दों पर दिशानिर्देश जारी करता रहा है। उसने पहले ही कहा था कि विनियमित इकाइयों कर्जदारों को परेशान या प्रताड़ित न करें, लेकिन हाल के समय में वसूली एजेंटों की तरफ से की जा रही अनुचित गतिविधियों को देखते हुए आरबीआई ने नया दिशानिर्देश जारी किया है। केंद्रीय बैंक ने कहा है कि ये दिशानिर्देश सभी वाणिज्यिक बैंकों, सहकारी बैंकों, एनबीएफसी, एआरसी और अखिल भारतीय वित्तीय संस्थानों पर लागू होंगे।

# आज का राशिफल

**मेघ :** आज आपका दिन मिलाजुला रहेगा। आपको अपने मुस्से पर अवश्य काबू रखना होगा। बात-बात पर गुस्सा करना खुद में कमी को दर्शाएगा। जीवनसाथी का भरपूर सहयोग मिलेगा।  
**वृष :** आज आपकी आर्थिक स्थिति मजबूत रहेगी। सामाजिक क्षेत्र में मान-सम्मान व दायरा बढ़ेगा। रिश्तों में मजबूती आएगी। जीवनसाथी के परिश्रम से मन प्रसन्न रहेगा तथा दंपत्य जीवन में सुख मिलेगा।  
**मिथुन :** आपका समय सुख रहने वाला है। सामाजिक दायरा और बढ़ेगा। पारिवारिक दायित्व की पूर्ति होगी। आर्थिक मामलों में जोखिम उठाने की कोशिश मत कीजिए। आपकी आमदनी अच्छी रहेगी। घरेलू जरूरतों की पूर्ति हो सकती है।  
**कर्क :** आज आपकी आर्थिक स्थिति मजबूत रहेगी। बच्चों की तरफ से खुशखबरी मिल सकती है। सामाजिक क्षेत्र में लोकप्रियता बढ़ेगी। कारोबार से जुड़े हुए लोगों को फायदा मिल सकता है।  
**सिंह :** आज आपका पारिवारिक जीवन खुशहाल रहेगा। ससुराल पक्ष से सहयोग मिलने की उम्मीद है। नौकरी के क्षेत्र में आपका दबदबा बना रहेगा। आप अपने सभी कार्य समय पर पूरा करेंगे। अधिकारी आपके कार्यों की प्रशंसा करेंगे।  
**कन्या :** आपको सफलता मिलने के प्रयास योग्य हैं। नौकरी के क्षेत्र में पदोन्नति हासिल होगी। सरकारी क्षेत्र में कार्यरत लोगों को मनचाही जगह पर ट्रांसफर मिल सकता है। पारिवारिक दायित्व की पूर्ति होगी।  
**तुला :** आपका समय उत्तम रहेगा। पारिवारिक रिश्तों में मजबूती आएगी। परिवार के सभी सदस्य आपका पूरा सहयोग करेंगे। किसी खास मित्र या रिश्तेदार से उपहार मिलने की संभावना है। सामाजिक क्षेत्र में मान-सम्मान की प्राप्ति होगी।  
**वृश्चिक :** आपको अपनी भावनाओं पर काबू रखने की आवश्यकता है। आप भावुकता में खंडे भी महत्वपूर्ण फैसला मत लीजिए। कुछ लोग आपके अच्छे स्वभाव का फायदा उठाने की कोशिश कर सकते हैं इसलिए आपको सतर्क रहना होगा।  
**धनु :** आपका आज का दिन महत्वपूर्ण रहेगा। आमदनी में जबरदस्त बढ़ोतरी होगी। सामाजिक प्रतिष्ठा बढ़ेगी। आप अपनी चतुराई से कामकाज में अच्छी सफलता हासिल करेंगे। घर में मांगलिक कार्यक्रम का आयोजन हो सकता है।  
**मकर :** आपका आज का दिन मिलाजुला रहेगा। रचनात्मक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। धर्म में आस्था बरकरार रहेगी। आपकी कुछ योजनाएं फलीभूत हो सकती हैं। प्रभावशाली लोगों से जान पहचान होगी।  
**कुंभ :** आज आपका का दिन शुभ रहेगा। कारोबार से जुड़े हुए लोगों को भारी धन लाभ मिलने की उम्मीद है। अगर आपने किसी को पैसा उधार दिया है तो वह पैसा वापस मिल सकता है। संतान के दायित्व की पूर्ति होगी। व्यापार में किए गए प्रयास से सफलता हासिल होगी।  
**मीन :** आज आपका दिन सामान्य रहेगा। सामाजिक कार्यों में अधिक रुचि लेंगे। घरेलू सुख-साधन बढ़ेंगे। आर्थिक स्थिति अच्छी रहेगी। किसी काम को पूरा करने के लिए आपको अधिक भागदौड़ और मेहनत करनी पड़ सकती है। आत्मविश्वास मजबूत रहेगा।

# पारिवारिक फिल्मों में काम करना चाह रही है कियारा

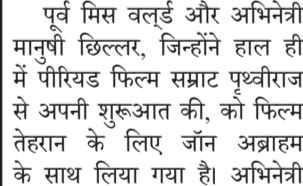
अभिनेत्री कियारा आडवाणी बॉलीवुड की बेहतरीन एक्ट्रेस में से एक कही जाती है। हाल ही में उन्हें भूल भुलैया 2 और जुग जुग जियो जैसी हिट मूवीज में देखा गया। इन मूवीज की सफलता के उपरांत कियारा 7वें आसमान पर है। कियारा आडवाणी ने बोला है कि हर वर्ग के लोगों को ये मूवी पसंद आई है। वहीं अब उनका कहना है कि वह पारिवारिक मूवी में काम करना चाहती है। कियारा आडवाणी ने बोला है कि मूवीज के प्रमोशन के दौरान कई बच्चे मेरे पास आए और मिले।



बच्चों, बड़ों, युवाओं सभी को मूवी का भरपूर प्यार भी मिल रहा है। मूवी हर वर्ग के फैंस को बेहद पसंद आई है। इससे आगे कियारा ने बोला है कि आमतौर पर फिल्में युवाओं को पसंद आती है। लेकिन मेरी मूवीज को हर वर्ग और हर उम्र के फैंस ने पसंद किया जो वास्तव में बहुत बड़ी बात है। कियारा ने कहा है कि कोरोना वायरस संक्रमण काल के बीच उन्होंने पाया कि लोगों को फैमिली मूवी देखने का अवसर बहुत कम मिल रहा था क्योंकि पारिवारिक बहुत कम बन रही है। ऐसी मूवीज जो पूरा परिवार साथ बैठकर देखे और एंजॉय कर सके। ऐसी मूवीज कि इस समय बहुत डिमांड है। कियारा ने निर्णय किया है कि वह ऐसी ही मूवीज पर फोकस करना चाहती है। कियारा ऐसी ही मूवीज को करने वाली है जिन्हें पूरे परिवार के साथ बैठकर फैंस देख सकें।

# तेहरान ने मुझे बिल्कुल अलग अवतार पेश करने का मौका दिया: मानुषी छिल्लर

पूर्व मिस वर्ल्ड और अभिनेत्री मानुषी छिल्लर, जिन्होंने हाल ही में पीरियड फिल्म सम्राट पृथ्वीराज से अपनी शुरुआत की, को फिल्म तेहरान के लिए जॉन अब्राहम के साथ लिया गया है। अभिनेत्री आभारी महसूस करती है कि उसे विभिन्न भूमिकाएं निभाने को मिल रही हैं जो उसे एक अभिनेता के रूप में और अधिक तलाशने और लोगों के सामने अपनी अभिनय साख दिखाने की अनुमति देती हैं। तेहरान सच्ची घटनाओं से प्रेरित



है और अभिनेत्री ने पहले ही फिल्म के दूसरे शोड्यूल पर काम करना शुरू कर दिया है। फिल्म की प्रगति पर प्रकाश डालते हुए उन्होंने एक बयान में कहा, हां, मैंने जॉन अब्राहम के साथ अपनी फिल्म तेहरान का दूसरा शोड्यूल शुरू कर दिया है।

# ब्रेकफास्ट में खाएं लो कैलोरी 'ओट्स इडली'

ब्रेकफास्ट दिन का सबसे जरूरी मील होता है, तो इसका हेल्दी होना बहुत जरूरी है। तो ओट्स इडली एक ऐसा ऑप्शन है जिससे पेट तो भरेगा लेकिन वजन नहीं बढ़ेगा। जारें इसकी रेसिपी।



**सामग्री :**  
1 कप ओट्स, 1/2 कप दही और सूजी, 1/2 कप मिक्स वेजीटेबल (हरी मटर, गाजर, बीन्स, शिमला मिर्च), 2 हरी मिर्च (कटी हुई), नमक स्वादानुसार, 1 पैकेट फ्रूट सॉल्ट  
**छौंक के लिए-** 1 टेबलस्पून तेल, 1/2 टीस्पून राई, चना दाल और उड़द दाल, थोड़े-से करीपत्ते  
**विधि :**  
- पैन में ओट्स को 5 मिनट तक भून लें, जिससे उसका कच्चापन खत्म हो जाए।  
- हल्का उठा हो जाने पर ओट्स को दरदारा पीस लें।  
- अब एक दूसरे पैन में तेल गरम करके इसमें राई, चना दाल, उड़द दाल और करीपत्ते का छौंक लगाएं।

- सूजी और ओट्स पाउडर डालकर 5 मिनट तक भूनें।  
- आंच से उतार कर ठंडा होने दें इसके बाद इसमें सारी सब्जियां, दही, हरी मिर्च और नमक डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें।  
- आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर गाढ़ा घोल बनाएं। 15-20 मिनट तक ढंकरकर रख दें।  
- 15 मिनट बाद इसमें इंडो मिलाएं और अच्छी तरह मिक्स कर लें।  
- इडली के सांचे को तेल से ग्रीस कर लें। इसमें इस घोल को डालकर 10-12 मिनट तक इडली को भाप में पका लें।  
- नारियल, मूंगफली की चटनी के साथ सर्व करें।

# शब्द सामर्थ्य- 164

**बाएँ से दाएँ**  
1. च्यात, घटना, माजरा, मुकदमा 2. ब्रह्मपुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवीयों 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।  
**ऊपर से नीचे**  
1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, वृद्धक सोना बना देता है 16. हिम्मत, विश्वास 3. अन्याय, अन्याचार, जुल्म साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबाध, नासमझ 20. ब्रह्मपुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवीयों 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 163 का हल**

प	सं	द	सिं	हा	स	न
ख	म	ज	दू	र	का	म
वा	द	क	र	सं	ब	ल
इ	ल	ज्वा	म	स्का	य	
बा	बि	हा	र			
सु	धा	कर	न	औ		
रं	म	कि	ता	ब	स	
ग	अ	र	सा	हु	ज्ज	त
श	क्ल	न	मि	त	न	

# सू-दोक्- 164

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

**नियम**  
1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनाता है।  
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।  
3. बाएँ से दाएँ और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

**सू-दोक् क्र 163 का हल**

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