संपादकीय

दमन तो रास्ता नहीं

विक्रमसिंघे को इस बात पर गौर करना चाहिए। कोलंबो में मुख्य प्रतिरोध स्थल पर मौजूद कार्यकर्ताओं ने साफ कहा है कि उनका वहां से लौटने का कोई इरादा नहीं है। कोर्ट के आदेश की नाफरमानी के लिए भी तैयार हैं।

श्रीलंका के राष्ट्रपति रानिल विक्रमसिंघे को यह गलत सलाह दी गई है कि दमन का रास्ता अपना कर वे देश में जारी जन असंतोष को दबा सकते हैं। देश में इमरजेंसी तो उन्होंने राष्ट्रपति का पद संभालते ही लगा दी थी। बीते एक हफ्ते से देश भर में गिरफ्तारियों का दौर जारी है। इसके अलावा आंदोलन से जुड़े कार्यकर्ताओं की कड़ी निगरानी की जा रही है। इस बीच राष्ट्रपति सार्वजनिक रूप से यह बयान भी देते रहे हैं कि मनमानी गिरफ्तारियां नहीं होंगी। जबकि खबर है कि वहां पुलिस को घर-घर भेजा जा रहा है और आंदोलन से जुड़े लोगों के परिजनों से पुलिस पूछताछ कर रही है। कई गिरफ्तार कार्यकर्ताओं पर अरागलया के दौरान सार्वजनिक संपत्ति को नुकसान पहुंचाने के आरोप में मुकदमा दर्ज किया गया है। जो प्रमुख कार्यकर्ता गिरफ्तार किए गए हैं, उनमें श्रीलंका टीचर्स यूनियन के नेता जोसेफ स्टालिन भी हैं। इस बीच विक्रमसिंघे ने आंदोलनकारी नेताओं और विपक्ष से बातचीत भी शुरू की है। इस दौरान उनसे मिले विपक्षी नेताओं ने कार्यकर्ताओं की गिरफ्तारी का मुद्दा उठाया। उधर आंदोलनकारियों ने राष्ट्रपति आपातकाल तुरंत हटाने की मांग की है।

साथ ही उन्होंने कहा कि आंदोलन से जुड़े कार्यकर्ताओं को जेल में डालने के बजाय सरकार के लिए उचित यह होगा कि वह आंदोलन के कारणों पर ध्यान दे। लगभग चार महीनों से जारी प्रतिरोध का कारण जानने के लिए उन्होंने विक्रमसिंघे से एक आयोग बनाने की मांग की है। अगर गौर करें, तो विक्रमसिंघे को महसूस होगा कि यह कहीं समझदारी भरा सुझाव है। आंदोलन देश में बढ़ती आर्थिक मुसीबतों के कारण पैदा हुआ। जब तक इन मुश्किलों का हल नहीं निकलेगा, दमन के रास्ते से हालात और पेचीदा ही होंगे। उन्हें इस बात पर गौर करना चाहिए कि कोलंबो में मुख्य प्रतिरोध स्थल पर मौजूद कार्यकर्ताओं ने साफ कहा है कि उनका वहां से लौटने का कोई इरादा नहीं है। वे इस सिलसिले में कोर्ट के आदेश की भी अवज्ञा करने को भी तैयार हैं। जब संकल्प इतना पक्का हो, तो दमन भोथरा हो जाता है।

5 जी के लिए अब और इंतजार नहीं : मोदी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने देश में शीघ्र ही पांचवी पीढ़ी दूरसंचार सेवायें 5 जी शुरू किये जाने के संकेत देते हुये आज कहा अब हम 5जी के दौर की ओर कदम रख रहे हैं। बहुत दूर इंतजार नहीं करना होगा, हम कदम मिलाने वाले हैं।

श्री मोदी ने 76 वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर आज लाल किले की प्राचीर से राष्ट्र को संबोधित करते हुये कहा कि देश के हर गांव में ऑप्टिकल फाइबर पहुंचायें जा रहे हैं। डिजिटल इंडिया का सपना गांव से गुजरेगा। उन्होने देश में कार्यरत चार लाख कॉमन सर्विस सेंटरों का उल्लेख करते हुये कहा कि अब गांव विकसित हो रहे हैं। गांव के नौजवान बेटे-बेटियां कॉमन सर्विस सेंटर चला रहे हैं। देश गर्व कर सकता है कि गांव के क्षेत्र में चार लाख डिजिटल उद्यमी का तैयार होना और सारी सेवाएं लोग गांव के लोग उनके यहां लेने के लिए आदी बन जाएं, ये अपने-आप में टेक्नोलॉजी हब बनने की भारत की ताकत है।

उन्होंने कहा ये जो डिजिटल इंडिया का मूवमेंट है, जो सेमीकंडक्टर की ओर हम कदम बढ़ा रहे हैं, 5जी की ओर कदम बढ़ा रहे हैं, ऑप्टिकल फाइबर का नेटवर्क बिछा रहे हैं, ये सिर्फ आधुनिकता की पहचान है, ऐसा नहीं है। तीन बड़ी ताकतें इसके अंदर समाहित हैं। शिक्षा में आमूल-चूल क्रांति- ये डिजिटल माध्यम से आने वाली है। स्वास्थ्य सेवाओं में आमूल-चूल क्रांति डिजिटल से आने वाली है। कृषि जीवन में भी बहुत बड़ा बदलाव डिजिटल से आने वाला है। एक नया विश्व तैयार हो रहा है। भारत उसे बढ़ाने के लिए आगे बढ़ रहा है।

उन्होंने इसको प्रौद्योगिकी का दशक बताते हुये कहा कि मानव जाति के लिए टेकहेड का समय है। भारत के लिए तो ये टेकहेड जिसका मन टेक्नोलॉजी से जुड़ा हुआ है। आईटी की दुनिया में भारत ने अपना एक लोहा मनवा लिया है, ये टेकहेड का सामर्थ्य भारत के पास है।

उन्होंने कहा हमारा अटल इनोवेशन मिशन, हमारे इनक्युबेशन सेंटर, हमारे स्टार्टअप एक नया, पूरे क्षेत्र का विकास कर रहे हैं, युवा पीढ़ी के लिए नए अवसर ले करके आ रहे हैं। स्पेस मिशन की बात हो, हमारे गहरा समुद्र मिशन की बात हो, समंदर की गहराई में जाना हो या हमें आसमान को छूना हो, ये नए क्षेत्र हैं, जिसको ले करके हम आगे बढ़ रहे हैं।

उल्लेखनीय है कि देश में 5 जी सेवायें शुरू करने के लिए 1.5 लाख करोड़ रुपये के स्पेक्ट्रम की नीलामी की गयी है। कंपनियों ने इस सेवा के लिए काम भी करने लगी है। अक्टूबर महीने तक यह सेवा शुरू होने की उम्मीद है।

सस्ता होगा पेट्रोल-डीजल! कच्चे तेल के दामों में आ सकती है बड़ी गिरावट

नई दिल्ली। महंगाई बढ़ती जा रही है कल से दूध के दाम बढ़ने वाले है लेकिन इस बीच ये खबर भी सामने आ रही है कि भारत के लोगों को आने वाले वाले दिनों में पेट्रोल डीजल कम रेंट उपलब्ध होंगे। असल मूडी एनालटिक्स ने कहा है कि कच्चे तेल के दामों में बड़ी गिरावट आ सकती है। एशिया पैसेफिक को लेकर जारी किए रिपोर्ट में ये बात कही गई है। मूडीज ने अपनी रिपोर्ट में कहा कि रूस और यूक्रेन युद्ध के चलते कच्चे तेल के दाम 120 डॉलर प्रति बैरल तक चला गया जो गिरकर अब 100 डॉलर प्रति बैरल पर आ गया है और ये ट्रेंड जारी रह सकता है। मूडीज के मुताबिक 2024 के अंत तक कच्चे तेल के दाम 70 बैरल प्रति बैरल तक नीचे आ सकता है।

इससे पहले जुलाई में सिटीग्रुप ने भी कच्चे तेल के दामों में बड़ी गिरावट की भविष्यवाणी की थी। रिपोर्ट के मुताबिक 2022 के आखिर तक कच्चे तेल के दाम फिसलकर 65 डॉलर प्रति बैरल तक गिर सकता है। तो 2023 के आखिर तक दाम घटकर 45 डॉलर प्रति बैरल तक आ सकता है। यानि अपने फिलहाल कच्चा तेल 95 डॉलर प्रति बैरल के करीब ट्रेड कर रहा है।

भारतीय रेल 16 अगस्त को 112 ट्रेनें की रद्द

नई दिल्ली। भारतीय रेल ने 16 अगस्त को 112 ट्रेनों को रद्द कर दिया है। इसके साथ ही 14 ट्रेनों के रूट डायवर्ट कर दिए हैं। अगर आप भी आज ट्रेन से सफर करने जा रहे हैं तो घर से निकलने से पहले इस बात की तस्दीक अवश्य कर लें कि आपकी ट्रेन सही समय पर है या उसे रद्द कर दिया गया है या फिर उसके टाइम-टेबल में कहीं बदलाव तो नहीं किया गया है।

दरअसल, भारतीय रेल रेलवे ट्रैक के रखरखाव, बाढ़, भारी बारिश और धरना-प्रदर्शनों की वजह से कई बार ट्रेन को रद करती है, उसके मार्ग में बदलाव करती है या उसे रीशेड्यूल करती है। आज जिन ट्रेनों को रद्द किया गया है उसकी पूरी सूची आप नीचे देख सकते हैं।

महंगाई की मार,अमूल और मदर डेयरी ने बढ़ाए दूध के दाम- नई दरें कल से लागू

नई दिल्ली। आम आदमी पर एक बार फिर महंगाई की मार पड़ी है। मदर डेयरी और अमूल ने दूध के दामों में एक बार फिर बढ़ोतरी की है। अमूल नाम से दूध उत्पाद की बिक्री करने वाली गुजरात कोऑपरेटिव मिल्क मार्केटिंग फेडरेशन ने दूध के दामों में बढ़ोतरी का ऐलान कर दिया है। कीमतों में बढ़त बुधवार यानि 17 अगस्त से लागू होगी। कीमतों में बढ़त के बाद से अब अमूल के हर लीटर पर ग्राहकों को 2 रुपये अतिरिक्त देने होंगे। फेडरेशन के मुताबिक महंगे पशु आहार की वजह से बढ़ती लागत को देखते हुए दूध की कीमतों में बढ़ोतरी की जा रही है। वहीं इसके अलावा मदर डेयरी ने भी कल से ही इतनी ही बढ़ोतरी का ऐलान किया है।

अमूल दूध के दामों में 17 अगस्त से प्रति लीटर दो रुपये की बढ़ोतरी की गई है। नए दामों के अनुसार अमूल शक्ति दूध अब 50 रुपये प्रति लीटर मिलेगा, अमूल गोल्ड अब 62 रुपये प्रति लीटर और अमूल ताजा 56 रुपये प्रति लीटर के दाम पर मिलेगा। अमूल दूध के ये नए रेट कल से पूरे देश में प्रभावी होंगे। फेडरेशन के मुताबिक नई कीमतें गुजरात के अहमदाबाद और सौराष्ट्र क्षेत्र, दिल्ली एनसीआर, पश्चिम बंगाल, मुंबई आदि में लागू होंगी।

इसके साथ ही मदर डेयरी ने भी दूध के दामों में बढ़ोतरी की है। मदर डेयरी ने बुधवार से कीमतों में 2 रुपये प्रति लीटर की वृद्धि का ऐलान किया है। बढ़त के बाद फुल क्रीम दूध 61 रुपये प्रति लीटर, टोंड दूध की कीमत 51 रुपये प्रति लीटर और डबल टोंड की कीमत 45 रुपये प्रति लीटर होगी, वहीं गाय का दूध अब 53 रुपये प्रति लीटर मिलेगा।

एशिया कप में विराट और रोहित दिखाएंगे अपना प्रदर्शन

नई दिल्ली, 16 अगस्त। टी20 इंटरनेशनल में सबसे पहले 3500 रन कौन पूरा करता है? इसको लेकर तीन बल्लेबाजों के बीच काफी कांटे की टक्कर देखने को मिल रही है। वेस्टइंडीज के खिलाफ पांच मैचों की टी20 इंटरनेशनल सीरीज के दौरान मार्टिन गप्टिल इस आंकड़े के सबसे करीब पहुंचे, लेकिन तीन रन से चूक गए। टी20 इंटरनेशनल में सबसे ज्यादा रन फिलहाल गप्टिल के नाम ही दर्ज हैं, लेकिन टीम इंडिया के कप्तान रोहित शर्मा और पूर्व कप्तान विराट कोहली भी उनसे ज्यादा पीछे नहीं हैं। गप्टिल के खाते में 3497 रन हैं, वहीं रोहित उनसे 10 रन पीछे 3487 के आंकड़े पर हैं। विराट कोहली के खाते में 3308 रन हैं। 27 अगस्त से एशिया कप खेला जाना है और टीम इंडिया को अपना पहला मैच इस टूर्नामेंट में पाकिस्तान के खिलाफ 28 अगस्त को खेलना है। रोहित को 3500 रनों के आंकड़े तक पहुंचने के लिए 13 रनों की जरूरत है, वहीं विराट कोहली को 192 रन बनाने होंगे। विराट की जिस तरह की फ ॉर्म है, उसे देखते हुए ऐसा लगता है कि रोहित ही सबसे पहले इस आंकड़े पर पहुंचेंगे क्योंकि फिलहाल न्यूजीलैंड को भी अभी कोई और टी20 इंटरनेशनल मैच नहीं खेलना है। रोहित ने 132 मैचों में 32.28 की औसत और 140.26 के स्ट्राइक रेट से ये रन बनाए हैं, वहीं विराट ने 99 मैचों में 50.12 की औसत और 137.66 के स्ट्राइक रेट से 3308 रन बनाए हैं। अब एशिया कप में देखना होगा कि टी20 इंटरनेशनल में 3500 का आंकड़ा पहले कौन छूता है और एशिया कप के अंत में रोहित और विराट में से कौन सा बल्लेबाज टी20 इंटरनेशनल का बेताज बादशाह बनता है। विराट को इंग्लैंड दौरे के बाद आराम दिया गया था, जबकि रोहित वेस्टइंडीज के खिलाफ पांच मैचों की टी20 इंटरनेशनल सीरीज का हिस्सा थे। रोहित इस दौरान अच्छी फ ॉर्म में नजर आए थे, इसलिए ऐसा माना जा सकता है कि वह विराट से पहले 3500 का आंकड़ा भी पार कर लेंगे और गप्टिल को पीछे छोडक़र टी20 इंटरनेशनल के सबसे ज्यादा रन बनाने वाले बल्लेबाज भी बन जाएंगे।

नीदरलैंड के खिलाफ वनडे सीरीज से पहले पाकिस्तान को लगा झटका

नई दिल्ली। बाबर आजम की अगुवाई वाली पाकिस्तान की टीम नीदरलैंड के खिलाफ मंगलवार 16 अगस्त से रॉटरडैम में शुरू होने वाली वनडे सीरीज के लिए पूरी तरह तैयार है। आईसीसी वनडे रैंकिंग में चौथे स्थान पर विराजमान पाकिस्तान की टीम 18 और 21 अगस्त को भी एक बार फिर से मेजबान टीम से भिड़ेगी। तीन मैचों की ये सीरीज आईसीसी मेंस क्रिकेट वल्र्ड कप सुपर लीग का हिस्सा है, जहां मेहमान टीम 90 अंकों के साथ पांचवें स्थान पर है। बाबर की टीम तीनों मैच जीतकर अंक तालिका में दूसरा स्थान हासिल करने की कोशिश करेगी। पाकिस्तान के प्रमुख खिलाडिय़ों के पास कुछ मील के पत्थर हासिल करने का मौका है। नंबर वन वनडे प्लेयर बाबर आजम को अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में 10 शतक जडऩे वाले एकमात्र पाकिस्तानी कप्तान बनने के लिए एक और शतक की जरूरत है। विकेटकीपर बल्लेबाज मोहम्मद रिजवान को 1000 एकदिवसीय रन पूरे करने के लिए 18 और रनों की आवश्यकता है। हालांकि, पाकिस्तान टीम के कप्तान बाबर आजम ने इस बात की जानकारी दे दी है कि तेज गेंदबाज शाहीन अफ रीदी पहले दो मैचों में नहीं खेल पाएंगे। पाकिस्तान को दुनिया के तीसरे नंबर के वनडे गेंदबाज शाहीन शाह अफरीदी की सेवाएं पहले दो मैचों में नहीं मिल पाएंगी। वे घुटने की चोट के कारण सीरीज के पहले दो मैचों के लिए उपलब्ध नहीं हैं। टूरिंग टीम पाकिस्तान का अपना पहला ट्रेनिंग सेशन शिदम क्रिकेट मैदान में था, लेकिन बारिश के कारण उन्हें रॉटरडैम में इनडोर सुविधाओं में दूसरा ट्रेनिंग सेशन आयोजित करने के लिए मजबूर होना पड़ा। टीम को लेकर बाबर ने कहा, नीदरलैंड में पहली बार यहां आकर बहुत अच्छा लगा। यहां का मौसम और आतिथ्य बहुत अच्छा है और हमारी बहुत अच्छी देखभाल की जा रही है।

एक खास प्रोजेक्ट के लिए परिणीति चोपड़ा और हार्डी संधू ने मिलाया हाथ

परिणीति चोपड़ा बॉलीवुड की सफल अभिनेत्रियों में शामिल हैं। उन्होंने एक से बढक़र एक कई फिल्मों में काम किया है। हाल में उन्हें कलर्स के शो हुनरबाज को जज करते हुए देखा गया था। अब उनके प्रशंसकों के लिए एक खुशखबरी आई है। कहा जा रहा है कि उन्होंने एक खास प्रोजेक्ट के लिए गायक हार्डी संधू के साथ हाथ मिलाया है। हालांकि, इस प्रोजेक्ट से संबंधिक विस्तृत जानकारी सामने नहीं आई है।

परिणीति ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम हैंडल पर इस प्रोजेक्ट से संबंधित जानकारी दी है। उन्होंने अपना और हार्डी का लुक शेयर करते हुए लिखा, जल्द आ रहा है। चलिए इसे करते हैं। इन दोनों कलाकारों के लुक को देखते हुए कयास लगाया जा रहा है कि उनका यह खास प्रोजेक्ट स्वतंत्रता दिवस से जुड़ा हुआ है। परिणीति ने अपने हैशटैग में तिरंगा, स्वतंत्रता दिवस और भारत को टैग किया है।

खबरों की मानें तो परिणीति और हार्डी एक म्यूजिक वीडियो के लिए साथ आए हैं। परिणीति एक अच्छी गायिका भी हैं, इसलिए लोगों को लग रहा है कि वह हार्डी के साथ एक म्यूजिक वीडियो में गायिका के रूप में नजर आएंगी। टी-सीरीज ने भी अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर परिणीति की वही तस्वीर शेयर की है, जिसे अभिनेत्री ने अपने पोस्ट में शेयर किया है। फैंस परिणीति के नए प्रोजेक्ट को लेकर शुभकामनाएं दे रहे हैं।

जुबिन नौटियाल का नया गाना नया प्यार नया एहसास हुआ रिलीज

गायक जुबिन नौटियाल फिल्म मिडिल क्लास लव का उनका गाना नया प्यार नया एहसास रिलीज हो गया है। जुबिन नौटियाल कहते हैं, शायद ही हमें एक युवा कॉलेज एल्बम के लिए गाने का मौका मिलता है। फिल्म हिंदी फिल्मों के लिए शैली को पुनर्जीवित करती है।निर्देशक रत्ना सिन्हा ने अपने आने वाले मिडिल क्लास लव के लिए इसे रीक्रिएट किया है।

फिल्म के एलबम के पहले गाने का नाम नया प्यार नया एहसास है। गाने को लिखा और गाया है हिमेश रेशमिया ने, और इसे गाया है जुबिन नौटियाल और पलक मुच्छल ने। यह गीत पहले प्यार की पुरानी यादों को वापस लाता है, रोमांस के साथ पहला ब्रश और यह जो आनंदमयी भावनाओं को उद्घाटित करता है।

आज का राशिफल

मेष : आज समय आपके पक्ष में है। इसलिए इसका बेहतर सदुपयोग करें। पिछले कुछ समय से जिन कामों में रुकावट आ रही थी, आज वह बहुत ही सहज व आसान तरीके से हल हो जाएंगे। वस्त्र, आभूषण जैसी खरीदारी में भी समय व्यतीत होगा।

वृष : आज आपका दिन मनोनुकूल रहेगा। योजना फलीभूत होंगी। मित्रों का सहयोग प्राप्त होगा। आपके घर में परिवर्तन या सुधार संबंधी कुछ योजनाएं बनेंगी। व्यस्तता के बावजूद आप अपनी रूचि संबंधी कार्यों के लिए भी समय निकाल लेंगे।

मिथुन : आज आपका दिन आरामदायक रहेगा। परिवार का सहयोग मिलेगा। बड़ो का आशीर्वाद फलीभूत होगा। कार्यक्षेत्र में समय जैसा चल रहा है, उसी पर ध्यान केंद्रित रखें। किसी भी प्रकार की भविष्य संबंधी कार्य प्रणाली की योजना रुककर बनाएं।

कर्क : आज आपका दिन बेहतर रहेगा। जीवनसाथी से सहयोग मिलेगा। संतान को कोई उपलब्धि हासिल होने से मन प्रसन्न रहेगा। तथा घर में भी उत्सव भरा वातावरण बना रहेगा। धन के निवेश संबंधी योजनाओं के लिए समय उत्तम है।

सिंह : आज आपका दिन शुभ फलदायी होगा। मेहनत रंग अवश्य दिखाएगी। कार्यक्षेत्र में की गई मेहनत के परिणाम भी बेहतरीन हासिल होंगे। इस समय अपना पूरा ध्यान अपने काम पर केंद्रित रखें क्योंकि इससे व्यवसाय की स्थिति मजबूत रहेगी।

कन्या : आज आपका समय शुभ रहेगा। दिनचर्या में सुधार होगा। ग्रह गोचर इस समय आपके पक्ष में बेहतरीन परिस्थितियां बना रहे हैं। अपने अधूरे पड़े हुए कामों को पूरा करने के लिए समय बहुत ही उचित है।

तुला : आज आपका दिन सामान्य रहेगा। मेहनत के अवसर प्राप्त होंगे। व्यवसाय की स्थिति पहले से बेहतर होगी। साथ ही वित्तीय मामलों में भी सुधार हो सकता है। नौकरी से संबंधित कामों में हालात सामान्य ही रहेंगे।

वृश्चिक : आज आपका समय नवीन विचारधारा उत्पन्न करने वाला होगा। जीवनसाथी की सकारात्मक सोच उचित फैसले में मददगार रहेगी। समय संतोषजनक चल रहा है।

धनु : आज आपका दिन मिलाजुला रहेगा। आप व्यस्त रहने से आराम को समय कम दे पाओगे। मेहनत शुभफलदायी रहेगी। पैसों के लेनदेन संबंधी कार्यों को करते समय सावधानी रखने की जरूरत है।

मकर : आज आपका दिन शुभफलदायी रहेगा। सहयोगात्मक भावना से मानसिक शान्ति मिलेगी। साझेदारी संबंधी बिजनेस में पारदर्शिता रखें। इससे आपसी संबंध मजबूत बने रहेंगे। आज किसी नए काम को शुरू ना करें।

कुंभ : आज आपका दिन शुभ रहेगा। पारिवारिक माहौल खुशनुमा बनेगा। बड़ो का आशीर्वाद फलदायी रहेगा।रुका या उधार दिया हुआ पैसा हासिल करने के लिए भी आज का दिन उत्तम है।

मीन : आज आपका दिन शुभफलदायी रहेगा। घर का माहौल सामान्य रहेगा। मानसिक सन्तुष्टि मिलेगी। कार्यस्थल और आर्थिक मामलों में ध्यान बंट सकता है। किसी अनुभवी व्यक्ति का मार्गदर्शन और सलाह आपके लिए लाभदायक साबित होगी।

'काजू ग्रेवी इन पनीर'

प्रोटीन का खजाना काजू शरीर में एनर्जी बनाए रखता है। हड्डियां मजबूत बनाने और मन को खुश रखने वाले इस सुपरफूड से आज हम बनाएंगे एक जायकेदार रेसिपी। आइए जानते हैं इसकी रेसिपी।

सामग्री :

200 ग्राम पनीर, 10-12 केसर के धागे

ग्रेवी के लिए- 1 1/2 कप काजू, 1/2 कप खरबूजे के बीज, 1 टेबलस्पून खसखस, 2 टेबलस्पून मावा, 1 टीस्पून सफेद मिर्च पाउडर, 4 कप दूध, 4 कप पानी, 1/2 टीस्पून काला नमक, 1/2 टीस्पून अमचूर, स्वादानुसार नमक

छौंक के लिए- 1 कलछी घी, 1/2 टीस्पून साबुत जीरा, 1 छोटा टुकड़ा दालचीनी, 2 हरी इलायची, 4 लौंग

विधि :

- काजू, खरबूजे के बीज और खसखस को उबालकर पानी छानें और थोड़ा-सा दूध मिलाकर पीस लें। इसके बाद पानी गरम करें और मावा कद्दूकस कर लें।

- एक कड़ाही में घी गर्म कर साबुत मसालों का छौंक दें और दो मिनट बाद पहले तैयार किया दूध पेस्ट डालकर चलाएं। फिर मावा मिलाएं और उबाल आने पर बाकी बचा दूध एवं गर्म पानी डालें।

- इसे धीमी आंच पर बीच-बीच में चलाते हुए पकने दें। इससे ग्रेवी नीचे से लगेगी नहीं। ग्रेवी जब हलकी गाढ़ी होने लगे, तो मसाले मिलाएं।

- यह ग्रेवी ठंडी होने पर गाढ़ी हो जाती है इसलिए गाढ़ी होने पर दूध गर्म करके मिला दें।

- सर्व करते समय पनीर मिलाएं। इस ग्रेवी में पानी की जगह दूध मिलाने से स्वाद बढ़ जाता है।

- काजू ग्रेवी में रोस्टेड काजू, मलाई कोफ्ता व कॉर्न भी स्वादिष्ट लगते हैं।

शब्द सामर्थ्य- 165

बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

ऊपर से नीचे

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 164 का हल

मा	म	ला		सि	वा	य		कि
लि		चा	ह	त		म	म	ता
क	सू	र		म	ग	न		ब
	र				द			
क	मा	न		पा	र	स		स
मी		म	जा	ल		न	क	ली
ना	दा	न		ना	र	द		का
	मि				तौं			
सु	नी	ल		अ	धी	र		जी

सू-दोकू- 165

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक रख 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.164 का हल

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