संपादकीय

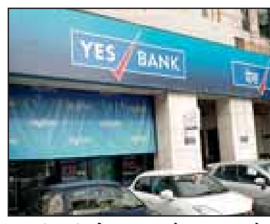
फिर भी जगी उम्मीद

कह सकते हैं ये आस्ट्रेलिया का सुपर संडे था। उनका लंबा अनुभव था, घरेलू मैदान था तथा उनका मनोबल बढ़ाने के लिये मेलबार्न क्रिकेट ग्राउंड में पहली बार रिकॉर्ड 86 हजार दर्शक थे। हां, भारतीय महिला क्रिकेटरों का बल्ला नहीं चला। शायद रविवार उनका दिन नहीं था। पूरे टूर्नामेंट में यदि कप्तान सिर्फ तीस रन ही बना पाये तो टीम के मनोबल पर असर पड़ना स्वाभाविक था। आस्ट्रेलिया ने टॉस भी जीता और मैच भी। पांचवीं बार टी-20 विश्वकप भी। बहरहाल, भारतीय टीम की कुछ उपलब्धियों पर हम गर्व भी कर ही सकते हैं। भारत में जहां गली-मोहल्लों में लड़कियों को क्रिकेट खेलने की आजादी नहीं रही, उसकी टीम पहली बार फाइनल तक पहुंची है। टूर्नामेंट के ग्रुप मैच में टीम कोई मैच नहीं हारी। यहां तक कि पहले ही मैच में उसने दुनिया की दिग्गज टीम आस्ट्रेलिया को धूल चटाई थी। बस फाइनल में वे जीत की लय नहीं बना पायी। हमें टीम की उपलब्धियों का समग्र रूप में मूल्यांकन करना होगा। स्वाभाविक खेल दिखाने में लड़कियों की मुसीबतें कम नहीं थीं। हरियाणा की शेफाली वर्मा ने टूर्नामेंट में कमाल ही किया। यहां तक की छोटी उम्र में क्रिकेट की शुरुआत करके उसने सचिन तेंदुलकर जैसे महान खिलाड़ी का रिकॉर्ड तक तोड़ा। सबसे कम उम्र में अर्धशतक लगाकर विश्व रिकॉर्ड भी बनाया। मगर फाइनल में उम्मीदों के अनुरूप नहीं खेल पायी।

महिला क्रिकेट को इस मुकाम तक पहुंचने में तमाम मुश्किलों का सामना करना पड़ा। आज ये जो रिकॉर्ड तोड़ती शेफाली वर्मा है, उसे पहले खेलने तक नहीं दिया जाता था। एक बार लड़कों ने इस चुटिया वाली शेफाली को लड़की होने के कारण खेल से बाहर कर दिया था कि तू जा बाहर बैठकर ताली बजा। फिर जुनून को पूरा करने के लिये उसने लड़कों जैसे बाल कटवाये। आज वह भारतीय महिला टीम की शान है। भारतीय महिला क्रिकेटरों के दमखम से दुनिया हैरत में है। वर्ष 2009 में जब महिला वर्ल्ड कप में भारत व आस्ट्रेलिया का मुकाबला चल रहा था तो बैटिंग करने के लिये टीम की नई खिलाड़ी हरमनप्रीत कौर को उतारा गया। हरमन ने आठ गेंदों में 19 रन बनाये और एक ऐसा जोरदार छक्का मारा कि लोगों ने दांतों तले उंगली दबा ली। सिक्सर इतना जोरदार था कि सब हैरत में पड़ गए कि एक नई खिलाड़ी ऐसा छक्का कैसे लगा सकती है। मैच के बाद हरमनप्रीत को डोप टैस्ट के लिये बुलाया गया। महिला दिवस के दिन शानदार क्रिकेटर व भारतीय टीम की पूर्व कप्तान मिताली राज ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया, जिसमें क्रिकेट ग्राउंड पर वह माथे पर बिंदी लगाये और साड़ी पहनकर छक्का लगाती नजर आती हैं। इस वीडियो को नौ लाख से अधिक लोगों ने देखा। उसने लिखा कि हर साड़ी आप से बहुत कुछ कहती है। आपको अलग दिखना सिखाती है।

यस बैंक की रीस्ट्रक्चरिंग स्कीम को मोदी सरकार ने दी मंजूरी, शेयरों में भी उछाल

नई दिल्ली (आरएनएस)। यस बैंक के लिए एक बड़ी खबर सामने आ रही है। यस बैंक के रीस्ट्रक्चरिंग स्कीम को केंद्र की मोदी सरकार ने मंजूरी दे दी है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक शुक्रवार को कैबिनेट की बैठक में रीस्ट्रक्चरिंग स्कीम की मंजूरी दी गई। रीस्ट्रक्चरिंग स्कीम को मंजूरी मिलने के ऐलान के बाद बैंक के शेयर में जोरदार उछाल देखने को मिल रहा है। यस बैंक का शेयर



6 फीसदी से ज्यादा के उछाल के साथ 27.50 रुपये के स्तर पर कारोबार करते हुए देखा गया।

बता दें आज शाम 3 बजे वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण प्रेस कॉन्फ्रेंस करने जा रही हैं। इस प्रेस कॉन्फ्रेंस में वित्त मंत्री अर्थव्यवस्था में सुधार के लिए और भी कई घोषणा कर सकती हैं।

आरबीआई यस बैंक के प्रस्तावित रिस्ट्रक्चरिंग प्लान को कैबिनेट की बैठक में पेश किया। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक ड्राफ्ट स्कीम के अंतर्गत स्टेट बैंक यस बैंक में 49 फीसदी हिस्सेदारी खरीद सकता है। ड्राफ्ट स्कीम को लेकर आरबीआई द्वारा लोगों से सुझाव मांगा गया था। एसबीआई का कहना है कि यस बैंक के लिए बोर्ड ऑफ डायरेक्टर्स बनाया जाएगा। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक हाउसिंग डेवलमेंट फाइनेंस कॉरपोरेशन लिमिटेड और कोटक महिंद्रा प्राइम लिमिटेड भी यस बैंक में हिस्सा खरीद सकते हैं।

अब एजेंटों के माध्यम से नहीं होगी रेल टिकट बुक

नईदिल्ली (आरएनएस)। सरकार ने रेल टिकटों की कालाबाजारी को जड़ से समाप्त करने के लिए टिकट बुकिंग एजेंटों की नियुक्ति की व्यवस्था समाप्त करने का फैसला किया है और यात्री अपने मोबाइल फोन या निजी कंप्यूटर से अथवा कॉमन सर्विस सेंटर से टिकट बुक करा सकेंगे। रेल मंत्री पीयूष गोयल ने यहाँ लोकसभा में आम बजट 2020-21 के तहत रेल मंत्रालय की अनुदान माँगों पर गुरुवार को हुई चर्चा का उत्तर देने के दौरान यह घोषणा की। गोयल ने कहा कि रेलवे टिकटों की कालाबाज़ारी पर लगाम लगाने के उद्देश्य से उन्होंने ऐसे एजेंटों के खिलाफ एक गहन जाँच-पड़ताल के बाद मुहिम छेड़ी। रेलवे के तत्काल टिकट को बुक करने वाले अवैध सॉफ्टवेयरों को पकड़ा है और दलालों के खिलाफ कार्रवाई की है। सॉफ्टवेयर बेचने वाले 104 लोगों और 5,300 दलालों को गिरफ्तार किया गया है। 884 वेंडरों को कालीसूची में डाला गया है। सरकार ने इस पूरे गोरखधंधे को देखते हुए बुकिंग एजेंटों की नियुक्ति को बंद करने का फैसला किया गया है।

शेयर बाजार के लिए ब्लैक फ्राइडे, 3000 से ज्यादा अंक गिरा सेंसेक्स

मुंबई (आरएनएस)। महामारी घोषित होने के बाद कोरोना का असर दुनिया भर के शेयर बाजारों में हाहाकार के बाद आज भारतीय शेयर बाजार (सेंसेक्स और निफ्टी) में एक और बड़ी गिरावट दर्ज की जा रही है। गुरुवार को बाजार में आई ऐतिहासिक गिरावट

के बाद आज सप्ताह के आखिरी कारोबारी दिन यानी शुक्रवार को शेयर बाजार में फिर से जबरदस्त गिरावट देखने को मिली।

ना सिर्फ भारत, बल्कि दुनियाभर के बाजारों की हालत बुरी है। सेंसेक्स 1564 अंकों की गिरावट के साथ के 31,214 स्तर पर खुला तो वहीं निफ्टी करीब 755.25 अंक लुढ़क कर के 8,834.90 स्तर पर। बाजार खुलने के चंद मिनटों में ही सेंसेक्स 3090.62 अंक टूट गया। निफ्टी 966.10 अंक यानी 10.07% टूटकर 8,624.05 के स्तर पर आ गया।

सप्ताह के आखिरी कारोबारी दिन सेंसेक्स और निफ्टी 10 फीसदी से अधिक लुढ़क गया और इस वजह से ट्रेडिंग रोकनी पड़ी। यानी कुछ देर तक शेयर बाजार में कारोबार नहीं हुआ। इस समय में निवेशक न तो शेयर खरीद सकते हैं और ना ही बेच सकते हैं। फिलहाल, ये ट्रेडिंग 45 मिनट के लिए रोकी गई थी। बाजार में 10 फीसदी या उससे अधिक की गिरावट आती है, तो उसमें लोअर सर्किट लग जाता है और ट्रेडिंग कुछ देर के लिए रोक दी जाती है।

रिकॉर्ड निचले स्तर से सुधरा रुपया

मुंबई (आरएनएस)। डॉलर के मुकाबले देसी करेंसी रुपए में शुक्रवार को रिकॉर्ड निचले स्तर की गिरावट आने के बाद सुधार देखा गया। डॉलर के मुकाबले रुपया 33 पैसे मजबूत होकर 73.92 रुपए प्रति डॉलर पर कारोबार कर रहा था। इससे पहले रुपया घरेलू शेयर बाजार में विदेशी निवेशकों की भारी बिकवाली के कारण डॉलर के मुकाबले कमजोर होकर 74.50 रुपए प्रति डॉलर तक लुढ़का जोकि देसी करेंसी का सबसे निचला स्तर है। इससे पहले डॉलर के मुकाबले रुपया अक्टूबर 2018 में 74.48 रुपए प्रति डॉलर पर चला गया था। 10 फीसदी से ज्यादा की गिरावट आने से निचला सर्किट लगने के बाद दोबारा खुलने पर जोरदार रिकवरी आई, जिससे डॉलर के मुकाबले रुपए में भी सुधार आया।

लगातार दूसरे दिन घटे पेट्रोल, डीजल के दाम

नई दिल्ली (आरएनएस)। पेट्रोल और डीजल के दाम में शुक्रवार को लगातार दूसरे दिन गिरावट दर्ज की गई। पेट्रोल का दाम दिल्ली और मुंबई में 14 पैसे जबकि कोलकाता में 13 पैसे और चेन्नई में 15 पैसे प्रति लीटर घट गया है।

डीजल की कीमत दिल्ली और कोलकाता में 15 पैसे जबकि मुंबई और चेन्नई में 16 पैसे घट गई है। इंडियन ऑयल की वेबसाइट के अनुसार, दिल्ली, कोलकाता, मुंबई और चेन्नई में पेट्रोल का दाम शुक्रवार को घटकर क्रमशः 70 रुपये, 72.70 रुपये, 75.70 रुपये और 72.71 रुपये प्रति लीटर हो गया है। चारों महानगरों में डीजल की कीमत भी घटकर क्रमशः 62.74 रुपये, 65.07 रुपये, 65.68 रुपये और 66.16 रुपये प्रति लीटर हो गई है।

लगातार दो दिनों में देश की राजधानी दिल्ली में पेट्रोल 29 पैसे प्रति लीटर सस्ता हो गया है और डीजल की कीमत 27 पैसे प्रति लीटर घट गई है।

उधर, अंतर्राष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल के दाम में लगातार नरमी बनी हुई है, जिससे आने वाले दिनों में पेट्रोलऔर डीजल के दाम में और गिरावट आने की संभावना बनी हुई है। एंजेल ब्रोकिंग के एनर्जी एवं करेंसी रिसर्च मामलों के डिप्टी वाइस प्रेसीडेंट अनुज गुप्ता ने बताया कि अंतर्राष्ट्रीय बाजार में इस सप्ताह कच्चे तेल के दाम में भारी गिरावट आई है और अभी तेजी की कोई संभावना नहीं दिख रही है। उन्होंने कहा कि कोरोना वायरस का कहर दुनियाभर में गहराता जा रहा है और तेल बाजार की हिस्सेदारी को लेकर छिड़ी जंग के कारण तेल के दाम पर दबाव बना हुआ है।

अंतर्राष्ट्रीय वायदा बाजार इंटरकांटिनेंटल एक्सचेंज (आईसीई) पर ब्रेंट क्रूड के मई अनुबंध में पिछले सत्र से 1.02 फीसदी की गिरावट के साथ 32.88 डॉलर पर कारोबार चल रहा था। न्यूयार्क मर्केंटाइल एक्सचेंज (नायमैक्स) पर अप्रैल डिलीवरी अमेरिकी लाइट क्रूड वेस्ट टेक्सास इंटरमीडिएट (डब्ल्यूटीआई) के अनुबंध में 1.05 फीसदी की गिरावट के साथ 31.63 डॉलर प्रति बैरल पर कारोबार चल रहा था।

एयर इंडिया ने इटली, फ्रांस, जर्मनी, अन्य चार देशों के लिए 30 अप्रैल तक उड़ानें रद्द की

मुंबई (आरएनएस)। कोरोना वायरस महामारी को लेकर बढ़ती चिंता के बीच सरकारी विमानन कंपनी एयर इंडिया ने इटली, फ्रांस, जर्मनी, स्पेन, इस्राइल, दक्षिण कोरिया और श्रीलंका के लिये होने वाली उड़ानों को 30 अप्रैल तक बंद रखने का फैसला किया है। एयर इंडिया ने शुक्रवार को एक बयान में यह जानकारी दी। इससे पहले एयर इंडिया ने गुरुवार को कुवैत की उड़ानें भी 30 अप्रैल तक के लिए रोक दी थीं। अधिकारियों ने बताया, '' कोरोनावायरस महामारी के चलते इटली, फ्रांस, जर्मनी, स्पेन, इस्राइल, दक्षिण कोरिया और श्रीलंका की उड़ानें 30 अप्रैल तक रद्द करने का निर्णय किया गया है।'' बुधवार को सरकार ने राजनयिक और रोजगार श्रेणियों को छोड़कर सभी तरह के वीजा को 13 मार्च से 15 अप्रैल तक के लिए निलंबित कर दिया था।

सोना 1,097 रुपये टूटा, चांदी 1,574 रुपये नीचे आई

नयी दिल्ली (आरएनएस)। राष्ट्रीय राजधानी में शुक्रवार को सोना 1,097 रुपये टूटकर 42,600 रुपये प्रति दस ग्राम पर आ गया। एचडीएफसी सिक्योरिटीज के अनुसार रुपये में बढ़त के बीच निवेशकों ने अन्य संपत्तियों की ओर रुख किया है जिससे सोने में गिरावट आई। शुरुआती कारोबार में शेयर बाजार भी दस प्रतिशत से अधिक टूटने के बाद अंत में अच्छी बढ़त के साथ बंद हुए। इससे पिछले सत्र में सोना 43,697 रुपये प्रति दस ग्राम पर बंद हुआ था। सोने की तर्ज पर चांदी भी 1,574 रुपये के नुकसान के साथ 44,130 रुपये प्रति किलोग्राम पर बंद हुई। गुरुवार को चांदी 45,704 रुपये प्रति किलोग्राम पर बंद हुई थी। एचडीएफसी सिक्योरिटीज के वरिष्ठ विश्लेषक (जिंस) तपन पटेल ने कहा कि दिल्ली में 24 कैरट सोने का हाजिर भाव 1,000 रुपये से अधिक के नुकसान पर चल रहा था।

आज का राशिफल

मेष: आज आपको शासन द्वारा सम्मानित किए जाने की संभावना है। आज पत्नी पक्ष से उत्तम सहयोग प्राप्त हो सकता है।

वृषभ: आज के दिन आप बहुत व्यस्त रहेंगे। आपकी निर्णय लेने की क्षमताओं का आपको आज लाभ मिल सकता है।

मिथुन: आज आप फिजूल के खर्चे से बचें। सामाजिक क्रिया कलापों में व्यवधान उपस्थित हो सकता है।

कर्क: भाग्य की दृष्टि से आज का दिन उत्तम रहेगा। आपके परिश्रम का फल अच्छा मिलेगा।

सिंह: आज का दिन मिश्रित फलकारक है। माता-पिता के सहयोग और आशीर्वाद से दिन के उत्तरार्द्ध में राहत मिलेगी।

कन्या: आज आपमें निर्भीकता का भाव रहेगा तथा साहसपूर्वक अपने कठिन कार्यों को सम्पन्न करने में सक्षम रहेंगे।

तुला: आज का दिन आपके लिए शुभ फलकारक है। आपके अधिकार व संपत्ति में वृद्धि होगी।

वृश्चिक: आज आपका मन अशान्त एवं परेशान रहेगा। व्यापार वृद्धि के लिए किए गए प्रयास निष्फल हो सकते हैं।

धनु: आज आपकी विद्या, बुद्धि, ज्ञान की वृद्धि होगी। आपके अन्दर दान पुण्य एवं परोपकार की भावना विकसित होगी।

मकर: आज आपको बहुमूल्य वस्तुओं की प्राप्ति के साथ ऐसे अनावश्यक खर्चे भी सामने आएंगे जो कि न चाहते हुए भी मजबूरी में करने पड़ेंगे।

कुंभ: आज का दिन बुद्धि विवेक से नई-नई खोज करने में व्यतीत होगा।

मीन: आज दशम भाव में स्व राशि का बृहस्पति होने के कारण बहुत समय से लटका हुआ पुत्र या पुत्री से संबंधित किसी विवाद का हल निकल आएगा।

मौका मिला तो कंगना के साथ जरूर करूंगा काम: अहमद खान

बॉलीवुड में हाल ही रिलीज हुई बागी 3 के डायरेक्टर अहमद खान का कंगना रनौत पर एक बार फिर बयान आया है। अहमद खान ने कहा कि कंगना रनौत बहुत बेहतरीन एक्ट्रेस हैं। उन्होंने आगे कहा कि मौका मिला तो कंगना रनौत के साथ जरूर काम करूंगा और हमारे बीच में कोई नेगेटिविटी नहीं है। हम लोग एक ही इंडस्ट्री के हैं और मिलजुल कर रहते हैं।

अहमद खान ने कहा कंगना रनौत की तारीफ करते हुए कहा कि वह लेडी बागी हैं। कंगना रनौत लड़कियों की बागी है और ऐक्शन फिल्मों की बात करें तो वह इसके लिए

बहुत सही ऐक्ट्रेस हैं। इसके साथ ही अहमद खान ने कहा कि जब उन्होंने उनकी फिल्म धाकड़ का टीजर देखा तो उनके रोंगटे खड़े हो गए और उन्हें यह बहुत अच्छा लगा। अहमद खान ने कहा कि अगर कंगना रनौत को उनकी स्क्रिप्ट पसंद आएगी तो उनके साथ जरूर काम करेंगे। ऐक्शन फिल्म मामलों में कंगना रनौत बहुत फिट हैं क्योंकि वह बहुत पॉवरफुल ऐक्ट्रेस हैं।

बताते दें कि बीते 6 मार्च को अहमद खान की फिल्म बागी 3 रिलीज हुई है। इस फिल्म में टाइगर श्रॉफ, श्रद्धा कपूर और रितेश देशमुख हैं। वहीं, कंगना रनौत फिल्म अब अपनी अपकमिंग फिल्म थलाइवी में नजर आएंगी। यह फिल्म तमिलनाडु की दिवंगत मुख्यमंत्री जयललिता की जिंदगी पर आधारित है।

विकसित हैं भारत के लोग: आयुष्मान

मशहूर फिल्म अभिनेता आयुष्मान खुराना अपनी फिल्म शुभ मंगल ज्यादा सावधान पर मिल रहीं प्रतिक्रियाओं से बहुत खुश हैं। आयुष्मान ने कहा, जब आप किसी वर्जित विषय पर फिल्म बनाते हैं तो सबसे पहले योजना बनाते हैं कि कैसे इस संदेश को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाया जाए। फिर हमने सेम सेक्स संबंध पर फिल्म बनाने का फैसला लिया और इसे हमने हास्य फिल्म के तौर पर पेश किया। हमारे इस फैसले की वजह से शुभ मंगल ज्यादा सावधान आज सफल है। उन्होंने कहा कि इस विषय पर फिल्म बनाना बहुत ही मुश्किल काम था। आयुष्मान ने कहा, हम पहले से ही जानते थे कि इस विषय की फिल्म को दर्शकों तक पहुंचाना बहुत ही मुश्किल का काम है।

करीना बनीं प्यूमा इंडिया का नया चेहरा

बॉलीवुड अभिनेत्री करीना कपूर खान स्पोर्ट्स व लाइफस्टाइल ब्रांड प्यूमा का नया चेहरा बन गई हैं। अब वह आने वाले समय में इस ब्रांड के लिए प्रचार करती नजर आएंगी।

अपने फिटनेस रूटीन के प्रति समर्पण के लिए जानी जाने वाली करीना प्यूमा के जल्द ही पेश किए जाने वाले स्टूडियो कलेक्शन का ब्रांड एम्बेसडर बनेंगी। स्टूडियो टू स्ट्रीट्स स्टाइल की अवधारणा पर आधारित इस कलेक्शन में योगा, बैरे (शारीरिक व्यायाम का एक रूप), पिलेट्स के लिए उपयुक्त तमाम परिधान शामिल हैं।

करीना इस बारे में कहती हैं, फिटनेस मेरी जिंदगी का महत्वपूर्ण हिस्सा है और मैं कई तरीकों से इसका आनंद लेना पसंद करती हूं, जैसे कि योगा, पिलेट्स या सिर्फ मॉर्निंग वॉक। प्यूमा के साथ हर एक चीज का मुझे इंतजार है और आने वाले महीनों में इसे लेकर कई योजनाएं भी हैं। वह आगे कहती हैं, प्यूमा की जो बात मुझे सबसे अच्छी लगती है, वह यह कि यह अपनी सीमाओं का प्रसार हमेशा से करती रही है।

नाश्ते में अपने बच्चों के लिये बनाए रवा डोसा रेसिपी

सामग्री -

रवा (सूजी) - 1/2 कप, चावल का आटा - 1/2 कप, मैदा - 2 टेबल स्पून मैदा, तेल - 3-4 टेबल स्पून, हरा धनियां - 2-3 टेबल स्पून, हरी मिर्च - 2 बारीक कटी हुई, अदरक पेस्ट - 1/2 छोटी चम्मच, हींग - पिंच, जीरा - 1/2 छोटी चम्मच, कुटी हुई काली मिर्च - 1/4 छोटी चम्मच, नमक - 3/4 छोटी चम्मच (स्वादानुसार)

विधि -

किसी बड़े प्याले में रवा, चावल का आटा डाल लीजिये, मैदा भी डाल दीजिये। एक कप पानी डालिये और गुठलियां खत्म होने तक फैंट लीजिये, 1 . 5 कप पानी और डालिये और पतला घोल बनाकर तैयार कर लीजिये। घोल में हरी मिर्च, अदरक, हरा धनिया, नमक, हींग, कुटी काली मिर्च और जीरा डाल कर मिला दीजिये। घोल को 15 मिनट के लिये रख दीजिये, दोसे बनाने के लिये घोल तैयार है। दोसा बनाने के लिये नानस्टिक तवा गैस पर रखिये, हल्का गरम कीजिये और तवे पर थोड़ा सा तेल डालकर चारों ओर फैलाइये, घोल से 2- 3 चमचा घोल लेकर तवे पर एक जैसा पतला पतला फैलाइये। गैस तेज कर दीजिये, तेज और मीडियम गैस पर दोसे को नीचे की ओर से गोल्डन ब्राउन होने तक सिकने दीजिये।

दोसा निचली सतह पर अच्छा गोल्डन ब्राउन सिक कर तैयार है और पतला दोसा फैलाया है तब उसे और पलट कर सेकने की आवश्यकता नहीं है, दोसा पूरी तरह से सिक गया है और क्रिस्पी भी है। दोसे को उतार कर प्लेट में रख लीजिये और दूसरा दोसा बनाने के लिये तवा को ठंडा होने के बाद, तवा पोंछिये और फिर घोल डाल कर दोसा फैलाइये और नीचे से गोल्डन ब्राउन होने तक सेकिये, सारे दोसे इसी तरह बना लीजिये। सूजी दोसा तैयार है, सूजी दोसा को हरे धनिये की चटनी या पोदीना की चटनी, कसूंदी किसी के साथ परोसिये और खाइये।

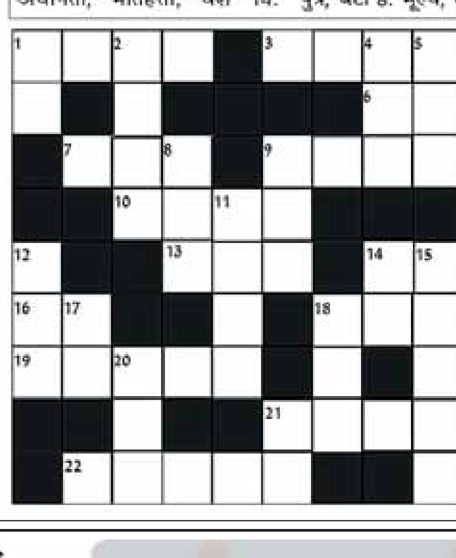
शब्द सामर्थ्य- 60

बाएं से दाएं

1. घुमाव-फिराव वाला, आड़ा-तिरछा, जो कठिन हो 3. कुशलता, दक्षता, विशेषज्ञता 6. लोग, प्रजा 7. सीता, जनकनंदनी 9. सुंदर, कामना करने योग्य 10. क्रोधपूर्वक बोलने को उद्यत होना, जोश में आना, क्रोधातिरेक में चेहरे का लाल होना 13. अधीनता, मातहती, वश 14. दबाव, भार, वजन 16. हद, मर्यादा 18. प्रमाण-पत्र, प्रमाणिक कथन या बात 19. पछताना (मुहा.) 21. अनुचित मिश्रण, मिलावट 22. विफल, बेहोश, बौखलाया हुआ।

ऊपर से नीचे

1. सहारा, आश्रय, प्रतिज्ञा, संकल्प 2. परिश्रम 4. रात, रात्रि, निशा 5. पुत्र, बेटा 8. मूल्य, दाम 9. कपड़े का मोटा परदा 11. संदेश भेजना, उच्चारण कराना, कहलवाना 12. मृतकों को जीवित और रोगियों को स्वस्थ कर देने वाला व्यक्ति, प्रेमपात्र की संज्ञा 14. देने की क्रिया, खैरात 5. कुमार्गी, दुराचारी 17. मस्तक, माथा, ललाट 18. प्रश्न, समस्या 20. सहायता, सहारा 21. पशुओं को खिलाने वाली हरी पत्तियां, तृण, तिनका।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 59 का हल

ज	द्दो	जे	ह	द		स	पू	त
ल		ब	ल	वा	न			द
म	हू	क		खा	म	खां		बी
ग्न		त	ल	ना		स	फ	र
	म	रा				ना	टा	
	हि		स				फ	न
	ला	ज	वा	ब		म	ट	र
मां		ग		सं	त	ति		भ
	मा	त	ह	त			प	क्षी

सू-दोकू- 60

	2			6			1	
3			4			2		
							6	
6					4			
	9		5			6		1
4		3			9			2
	8		2				7	
1		2		4		9		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 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. 59 का हल

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