

संपादकीय

इस महामारी का स्थाई इलाज तलाशिए

‘अवसाद से हारी ओसाका, फेंच ओपन बीच में छोड़ा।’ महीने की शुरुआत में इस शीर्षक से छपी खबर ने चौंकाया था। सरसरी तौर पर यह शीर्षक एक खिलाड़ी की शिकस्त और पलायन की ओर इशारा करती है। जापानी मूल की अमेरिकी टेनिस खिलाड़ी नाओमी ओसाका कोई पहली खिलाड़ी नहीं, जिन्होंने अवसाद से घिरे होने का खुलासा किया। फिर भी यह एक अहम फैसला है क्योंकि उन्होंने अपने भीतर चल रहे उथल-पुथल का खुलासा उस वक्त किया जब वह एक प्रतियोगिता में खेल रही थी और जीत की प्रबल दावेदार भी थी। फिलहाल ओसाका ने तन के साथ मन को भी स्वस्थ रखने की ओर दुनिया का ध्यान खींचा।

आज जब इस प्रतिस्पर्धी दुनिया में मौके और मजिल की तलाश में व्यक्ति खुद को भूल रहा है वहां ओसाका ने खुद के दिल और मन को किसी खिताब से ऊपर रखा। लेकिन सोचने वाली बात है कि ओसाका अपने करियर के उठान पर है। कमाई के मामले में वह 23 ग्रैंड स्लैम जीत चुकी सेरेना विलियम्स को भी पीछे छोड़ चुकी है। फिर भी वह अवसाद की शिकार है। ऐसे में प्रतिस्पर्धा के अन्य क्षेत्रों में संघर्षरत लोगों का क्या हाल होगा।

ताजा आंकड़े बताते हैं कि भारत के 43 प्रतिशत लोग किसी न किसी स्तर पर अवसाद के शिकार हैं। कोरोना महामारी आने के बाद अवसाद का असर और बढ़ा। लोगों पर विपदाओं का पहाड़ टूट पड़ा। बार-बार लॉकडाउन के कारण कामधंधे बंद हो रहे हैं। लोगों की नौकरियां छूट रही हैं। सीएमआईडी की रिपोर्ट के अनुसार दूसरी लहर के कारण देश में एक करोड़ से अधिक लोगों की नौकरी गई। महज पिछले एक महीने में शहरी बेरोजगारी दर 7.88 प्रतिशत बढ़ी है। जहां लॉकडाउन नहीं चले फैंक्टरियों में आधी क्षमता, आधे वेतन के साथ काम हो रहा है। ऐसी परिस्थितियों में किसी का भी अवसाद की चपेट में आना बहुत संभव है।

जीवन के किसी भी मोर्चे पर हार-जीत जिनगी का हिस्सा है। लेकिन हार के बाद लगातार दबाव महसूस करना किसी की दिनचर्या या जीवन का हिस्सा नहीं होना चाहिए। आज का सच यह है कि किसी तरह की हार या विफलता या उसकी आशंका से विविध क्षेत्रों में कार्यरत लोग अवसाद का शिकार हो रहे हैं। फिर भी जब तक स्थिति हद पर नहीं करने लगती, लोग अवसाद की गंभीरता को नहीं समझते।

हमने कई बार ऐसी खबरें अखबारों में पढ़ी होंगी कि अमेरिका में नौकरी कर रहे प्रवासी युवा ने आत्महत्या की। कोटा में कोचिंग के लिए गये छात्रों द्वारा आत्महत्या की खबरें आये दिन छपने लगी हैं। कभी-कभी तो परिवार सहित आत्महत्या की खबर भी छपती है। हाल ही में राजस्थान के सीकर और महाराष्ट्र से पूरे परिवार द्वारा आत्महत्या की खबर आई थी। महत्वाकांक्षाओं या अपेक्षाओं के दबाव या आर्थिक, पारिवारिक कारणों से आत्महत्या की घटनाएं बढ़ी हैं।

हार और असफलता जीत और कामयाबी की ओर जाने का अनिवार्य पड़ाव है। बिना इस पड़ाव से गुजरे आज तक कोई कामयाब या चैंपियन नहीं बन सका है। ऐसे में यदि कोई विचलित हो अवसाद में चला जाता है तो ये हमारी ट्रेनिंग प्रक्रिया और आधारभूत शिक्षा की खामी है। अवसाद के प्रति समाज का अवसादी नजरिया भी बहुत हद तक जिम्मेवार है, बढ़ते अवसाद और फिर इन आत्महत्याओं के लिए। ऐसे में अवसाद पर गम्भीर चर्चा की जानी चाहिए। बढ़ते अवसाद के मूल कारणों की तलाश की जानी चाहिए। बीते दो दशक में हमारी दुनिया तेजी से बदली है। समाज की सबसे मजबूत इकाई परिवार बिखरा है। परिवार बिखरते ही हमारा भावनात्मक संबल हमसे छिना है। एक समय था जब जीवन की मुश्किलों का सामना करते समय परिवार का साथ और भावनात्मक संबल भी हमारे साथ होता था। मगर आज जीवन के युद्ध में हम अकेले हैं।

-सरस्वती रमेश

पूरब के मैनचेस्टर की पहचान कानपुर को वापस दिलायेगी योगी सरकार

लखनऊ। पूरब के मैनचेस्टर के तौर पर दशकों तक अपनी पहचान दर्ज कराने वाला कानपुर शहर उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के प्रयास से एक बार फिर विश्व के मानचित्र पर चमकता दिखाई देगा। सरकार के प्रयासों से देश के बड़े-बड़े उद्योगपति कानपुर और उसके आसपास अपनी इंडस्ट्री लगाने में रूचि दिखा रहे हैं। इन उद्योगपतियों ने टेक्सटाइल से लेकर मैयूफैब्रिकरी सेक्टर में निवेश किया है। इसके अलावा कानपुर में मेगा लेंडर पार्क स्थापित किया जा रहा है। मेगा लेंडर क्लस्टर प्रोजेक्ट के तहत 235 एकड़ में



बनने वाले इस मेगा लेंडर पार्क में 50 हजार लोगों को नौकरी मिलेगी और 5850 करोड़ रुपये का निवेश आएगा। श्री योगी के इस ड्रीम प्रोजेक्ट से कानपुर में फिर टेक्सटाइल हब और लेंडर सिटी के नाम से जाना जाने लगेगा। प्रदेश में गंगा के किनारे बसा औद्योगिक शहर कानपुर देश

के प्रमुख शहरों में शामिल है। एक दौर में कपड़ा उद्योग के चलते कानपुर को पूरब का मैनचेस्टर कहा जाता था। यहां के लेदर कारोबार के चलते भी इस शहर को लेदर सिटी कहा जाता रहा था मगर बढ़ते प्रदूषण और कपड़ा उद्योग में हुए तकनीकी बदलाव तथा पूर्व सरकारों की उपेक्षा के चलते यह शहर अपनी पहचान खोता चला गया। कानपुर का जिक्र देश के सबसे प्रदूषित शहरों में किया जाने लगा।

सूत्रों ने बताया कि मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने इस ऐतिहासिक शहर को फिर विश्व व्यापी पहचान देने की ठानी है जिसके तहत उनके दिशानिर्देशन में कानपुर को टेक्सटाइल हब और लेदर सिटी के नाम से फिर विख्यात करने के लिए मेगा लेंडर पार्क का प्रोजेक्ट तैयार हुआ। इसके साथ ही टेक्सटाइल और अन्य उद्योगों की स्थापना के लिए उद्योगपतियों से कानपुर में अपनी इंडस्ट्री लगाने के लिए मिले प्रस्तावों का संज्ञान लेकर उद्योगपतियों से संपर्क किया गया। उन्हें बताया गया कि प्रदेश सरकार ने राज्य में निवेश को बढ़ावा देने के लिए औद्योगिक नीतियों में तमाम संशोधन किए गए हैं। औद्योगिक विकास विभाग के

अधिकारियों के अनुसार, प्रदेश सरकार की औद्योगिक नीतियों से प्रभावित हो कर अब बड़े- बड़े उद्योगपति कानपुर में टेक्सटाइल सहित कई क्षेत्र में अपनी इंडस्ट्री लगा रहे हैं। मात्र तीन वर्षों में कानपुर शहर तथा कानपुर देहात में इंडस्ट्री लगाने को लेकर 23 प्रस्ताव मिले हैं। करीब चार हजार करोड़ रुपये के इन निवेश प्रस्तावों के जमीन पर उतरने से करीब सात हजार लोगों को रोजगार मिलेगा। निवेश संबंधी 23 प्रस्तावों में से 11 पर उद्योगपतियों ने अपनी यूनिट (फैक्ट्री) भी लगा ली है और उत्पादन शुरू करने की स्थिति में हैं।

अधिकारियों के अनुसार, आरपी पॉलीटेक्स ने कानपुर में डेढ़ सौ करोड़ रुपये का निवेश कर टेक्सटाइल फैक्ट्री का निर्माण किया है। कानपुर प्लास्टिक लिमिटेड ने कानपुर देहात में दो सौ करोड़ रुपये की लागत से टेक्सटाइल फैक्ट्री बनाई है। इन कंपनियों में उत्पादन शुरू हो गया है। इसके अलावा स्पर्श इंडिया प्राइवेट लिमिटेड ने कानपुर देहात में 600 करोड़ रुपये का निवेश प्लास्टिक फैक्ट्री के निर्माण पर किया है। कानपुर देहात में ही रिमाइम इस्पात कंपनी 550 करोड़ रुपये का निवेश कर स्टील रोलिंग मिल का निर्माण करा रही है।

स्थिर रहे पेट्रोल-डीजल के दाम

नई दिल्ली। पेट्रोल-डीजल के दाम आज रिकॉर्ड स्तर पर स्थिर रहे। इससे पहले कीमतों में बढ़ोतरी की गई थी। अग्रणी तेल विपणन कंपनी इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन के अनुसार, दिल्ली में पेट्रोल की 96.93 रुपये और डीजल की कीमत 87.69 रुपये प्रति लीटर पर के रिकॉर्ड स्तर पर अपरिवर्तित रही। दिल्ली में जून में अब तक पेट्रोल की कीमत 2.70 रुपये का बिक्रा। कोलकाता में पेट्रोल की डीजल की कीमत 2.54 रुपये बढ़ चुकी है। इससे पहले मई में पेट्रोल 3.83 रुपये और डीजल 4.42 रुपये महंगा हुआ था। देश के दूसरे शहरों में भी दोनों जीवाश्म ईंधनों की कीमतों में कोई बदलाव नहीं हुआ। मुंबई में पेट्रोल का मूल्य 103.08 रुपये और डीजल का मूल्य 95.14 रुपये प्रति लीटर रहा। चेन्नई में एक लीटर पेट्रोल आज 98.14 रुपये का और डीजल 92.31 रुपये का बिक्रा। कोलकाता में पेट्रोल की कीमत 96.84 रुपये और डीजल की कीमत 90.54 रुपये प्रति लीटर पर स्थिर रही।



पेट्रोल-डीजल के मूल्यों की रोजाना समीक्षा होती है और उसके आधार पर हर दिन सुबह छह बजे से नयी कीमतें लागू की जाती हैं।

अब अरहर, मूंग और उड़द दाल हो रही है सस्ती

नई दिल्ली। केंद्र सरकार का कहना है कि देश भर में इस समय कुछ प्रमुख दालों की कीमतों में गिरावट का रुख है। सरकार के मुताबिक हाल ही में जमाखोरी रोकने के लिए राज्य सरकारों के साथ मिल कर कुछ कदम उठाए गए हैं। उसी के बाद अरहर, मूंग और उड़द की दालों की कीमतें या तो स्थिर हो गई हैं या घट रही हैं। गिरावट का रुख- केंद्रीय खाद्य और उपभोक्ता मामलों के मंत्रालय ने कहा कि जमाखोरी रोकने के लिए राज्य सरकारों के साथ किये गये समन्वित प्रयासों के बाद अरहर, मूंग दाल और उड़द - जैसी दालों की खुदरा कीमतों में गिरावट का रुख बना है। मंत्रालय

ने एक बयान में कहा, ‘‘अरहर, मूंग दाल और उड़द की खुदरा कीमतों इस साल अब या तो स्थिर हो गई हैं या फिर इनमें गिरावट का रुख देखा जा रहा है।’’

तीन दालों की कीमतें 0.95 फीसदी बढ़ी-मंत्रालय के अनुसार, इस साल अप्रैल से 16 जून 2021 के दौरान इन तीन दालों की कीमतों में औसत वृद्धि पिछले तीन महीनों (जनवरी-मार्च, 2021) की तुलना में 0.95 फीसदी थी। मंत्रालय ने कहा कि वर्ष 2020 की इसी अवधि में 8.93 फीसदी की वृद्धि और वर्ष 2019 की समान अवधि में 4.13 फीसदी की वृद्धि की तुलना में मौजूदा वृद्धि कहीं कम है। मंत्रालय

के आंकड़ों के मुताबिक इस साल एक जनवरी से 18 जून के बीच अरहर और उड़द के दाम में 10 रुपये किलो की बढ़ोतरी हुई है। मौजूदा समय में, अरहर और उड़द, दोनों की खुदरा कीमतें एक जनवरी के 100 रुपये प्रति किलोग्राम के मुकाबले 110 रुपये प्रति किलोग्राम पर चल रही हैं। वहीं वर्ष की शुरुआत से मूंग दाल की खुदरा कीमत 100 रुपये प्रति किलोग्राम पर अपरिवर्तित बनी हुई है।

राज्य सरकार से मिल कर उठे कदम- केंद्र सरकार ने कहा है कि उसने राज्य सरकारों के साथ मिलकर यह सुनिश्चित करने के लिए कदम उठाए हैं कि दालों की कीमतें उचित स्तर पर बनी रहें।

गौतम अडानी अब एशिया के दूसरे सबसे अमीर व्यक्ति नहीं

नई दिल्ली। इस हफ्ते शेयर बाजारों में गिरावट का सामना कर रहे अदाणी समूह के अध्यक्ष गौतम अडानी एशिया के दूसरे सबसे अमीर अरबपति होने का प्रतिष्ठित टैग खो चुके हैं। एफपीआई के स्वामित्व को लेकर चिंता के चलते अडानी को मजबूत चार दिनों में 12 अरब डॉलर से अधिक का नुकसान हुआ है। फोर्ब्स रिथल टाइम बिलियनेयर्स इंडेक्स के अनुसार, इस सप्ताह की शुरुआत में अडानी की कुल संपत्ति 74.9

बिलियन डॉलर से घटकर 62.7 बिलियन डॉलर हो गई है। रिलायंस इंडस्ट्रीज के चेयरमैन मुकेश अंबानी के बाद चीन के फार्मास्यूटिकल मैग्नेट झोंग शानशान ने एशिया के दूसरे सबसे अमीर व्यक्ति का अपना स्थान फिर से हासिल कर लिया है। अमीरों की सूची में झोंग शानशान की संपत्ति 68.9 अरब डॉलर है जबकि अंबानी की 85.6 अरब डॉलर है। अडानी एंटरप्राइजेज, अडानी पावर, अडानी टोटल गैस, अडानी ट्रांसमिशन, अडानी पोर्ट्स और अडानी ग्रीन एनर्जी के शेयर एफपीआई के स्वामित्व की रिपोर्ट के बाद सोमवार को गिरने लगे।

कृति खरबंदा ने बॉलीवुड में पूरे किए 12 साल, अपने सफर को साझा किया

बॉलीवुड एक्ट्रेस कृति खरबंदा ने बॉलीवुड में 12 साल पूरे कर लिए हैं। उन्होंने शनिवार को प्रशंसकों के साथ यात्रा के बारे में अपना अनुभव साझा करने के लिए इंस्टाग्राम का सहारा लिया। कृति ने इंस्टाग्राम पर लिखा, 12 साल पहले, 12 जून को, मैंने एक यात्रा शुरू की थी। एक किशोरी के रूप में, मैंने इस उद्योग में अपना पहला कदम रखा, जिसने आखिरकार मुझे उस व्यक्ति के रूप में आकार दिया, जो मैं आज हूँ। उन्होंने लिखा, एक अभिनेता के रूप में अपने समय में, मैं ऐसे कई लोगों से मिली हूँ और मैं उनकी आभारी हूँ। मैंने सबक सीखा और अपने बारे में बहुत कुछ सीखा है। मैंने अपनी कॉलिंग टूटी, यह मेरी पहचान बन गई। मुझे विशेषाधिकार मिला है उद्योग के कुछ बेहतरीन लोगों के साथ काम करने के लिए। इसलिए, मेरे करियर से जुड़े सभी लोगों के लिए- चाहे वह एक मिनट के लिए हो, एक दिन के लिए, या पिछले 12 वर्षों के लिए, मेरे पास आपके लिए आभार के अलावा कुछ नहीं है।



कृतज्ञता व्यक्त करते हुए, उन्होंने आगे लिखा, यह शब्दों में बयां करना कठिन है कि मैं कितना आभारी महसूस करती हूँ। मैं अपने परिवार, मेरे दोस्तों, मेरे शिक्षकों के समर्थन के बिना यहां नहीं होती, जिन्होंने मुझे यह विश्वास दिलाया कि मेरी किस्मत में बड़ी चीजे हैं।

कृतज्ञता व्यक्त करते हुए, उन्होंने आगे लिखा, यह शब्दों में बयां करना कठिन है कि मैं कितना आभारी महसूस करती हूँ। मैं अपने परिवार, मेरे दोस्तों, मेरे शिक्षकों के समर्थन के बिना यहां नहीं होती, जिन्होंने मुझे यह विश्वास दिलाया कि मेरी किस्मत में बड़ी चीजे हैं।

आज का राशिफल

आज का दिन आनंदप्रद रहेगा। आर्थिक योजनाएं सफल होंगी। व्यावसायिक क्षेत्र में भी कुछ काम कर सकेंगे। अधिक लोगों के साथ आज संपर्क बना रहेगा। वैचारिक स्तर पर विशालता और वाणी की मधुरता से अन्य लोगों को प्रभावित कर पाएंगे। बैठक या चर्चा-विचारणा में भी आपको सफलता मिलेगी। आपका मन अतिनायक स्थिति में रहेगा। अधिक भावुकता भी मन को अस्वस्थ बनाएगी। माता के प्रति अधिक भावनात्मक रहेंगे। आज भाइयों से लाभ होगा। मित्रों के साथ हुई भेंट का आनंद लूट सकेंगे। आज आपको हर कार्य में सफलता प्राप्त होगी। प्रतिस्पर्धी पर विजय प्राप्त होगी। विभिन्न योजनाओं के विषय में अधिक विचार आपको दुविधा में लाकर खड़ा कर देंगे। दूर स्थित व्यक्ति या संस्था के साथ संबंधों में दृढ़ता आएगी। आज का दिन बहुत अच्छे तरह से बीतेगा। शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ और प्रसन्न रहेंगे। मित्रों और सेहोहजनों के साथ आनंददायी भेंट होगी। क्रोध पर संयम रखिएगा। संभव हो तो वाद-विवाद से दूर रहिएगा। परिजनों के साथ किसी बात पर विवाद होने की संभावना है। स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। राशिफल आज का दिन आपके लिए लाभकारी और शुभफल प्राप्त करने वाला सिद्ध होगा। सांसारिक सुख प्राप्त होगा। विवाहोत्सुकों के लिए विवाह का योग है। आज का दिन आपके लिए शुभ है। आज आप आर्थिक मामलों में उचित योजना बना सकेंगे। अन्य लोगों की सहायता करने का प्रयत्न करेंगे। आज आपका दिन मध्यम फलदायी रहेगा, परंतु बौद्धिक कार्य करने के लिए आज का दिन शुभ है। सरकारी कार्यों में परिस्थिति प्रतिकूल महसूस होगी। आज आप आ विधेयात्मक कार्य तथा नकारात्मक विचारों से दूर रहें। आज आप को अधिक ही विचार सत्ताएंगे। ध्यान और अध्येतिसकता मन को शांति देंगे। आज के दिन मनोरंजन और आनंद-प्रमोद में आप डूबे रहेंगे। कलाकार, लेखक आदि को अपनी प्रतिभा प्रकट करने का अवसर मिलेगा।

साथ के सुपरस्टार चिरंजीवी के साथ काम कर सकती हैं विद्या बालन

विद्या बालन की ना सिर्फ बॉलीवुड, बल्कि साउथ में भी काफी अच्छी फैन फॉलोइंग है। वह साउथ की फिल्मों में भी अपनी मौजूदगी दर्ज करा चुकी हैं। अब जो खबर आ रही है, उससे विद्या के फैंस की खुशी का ठिकाना नहीं होगा। दरअसल, विद्या साउथ के सुपरस्टार चिरंजीवी के साथ एक फिल्म करने जा रही हैं। मलब यह कि वह साउथ इंडस्ट्री में भी धमाका करने के लिए तैयार हैं। आइए जानते हैं और क्या जानकारी मिली है। रिपोर्ट के मुताबिक विद्या से चिरंजीवी की अगली बहुचर्चित



फिल्म लूसिफर के लिए संपर्क किया गया है। निर्माताओं ने उन्हें अपनी इस फिल्म में साइन करने का मन बना लिया है। विद्या फिल्म में चिरंजीवी की बहन का किरदार निभाने जा रही हैं। उन्हें जिस किरदार के लिए चुना गया है, उसके लिए पहले नयनतारा,

राधिया और जेनेलिया का नाम सामने आ चुका है, लेकिन अब इसके लिए विद्या का नाम लगभग तय माना जा रहा है। रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि विद्या को फिल्म की कहानी और इसमें अपना किरदार बेहद पसंद आया है। उन्होंने इसका हिस्सा बनने के लिए रजामंदी दे दी है। विद्या ने फिल्म के इसलिए भी हां की है क्योंकि इस फिल्म के जरिए वह पहली बार चिरंजीवी के साथ काम करने जा रही हैं। बता दें कि विद्या ने आखिरी बार तमिल फिल्म कल्याणी भरथ में मेहमान भूमिका निभाई थी।

द फैमिली मैन 2 के बाद नेटफ्लिक्स की वेब सीरीज में नजर आ सकती हैं सामंथा

सामंथा अक्किनेनी दक्षिण भारतीय फिल्मों की दिग्गज अभिनेत्री हैं। हाल में रिलीज हुई वेब सीरीज द फैमिली मैन 2 में अपने प्रदर्शन को लेकर सामंथा चर्चा में बनी हुई हैं। फिल्म समीक्षकों ने सीरीज में सामंथा के किरदार की खूब तारीफ की है। अब जानकारी सामने आ रही है कि सामंथा नेटफ्लिक्स की आगामी वेब सीरीज में नजर आ सकती हैं। द फैमिली मैन 2 की सफलता के बाद यह अभिनेत्री अपने आगामी प्रोजेक्ट में जुट गई हैं।



रिपोर्ट की मानें तो सामंथा को नेटफ्लिक्स के आगामी प्रोजेक्ट के लिए अप्रोच किया गया है। बताया जा रहा है कि नेटफ्लिक्स सामंथा को लेकर एक वेब सीरीज बनाने की योजना पर काम कर रही है। अभिनेत्री को सीरीज में मुख्य भूमिका में देखा जाएगा।

उड़द दाल के लजीज़ लड्डू, हर मौके के लिए परफेक्ट

मोतीचूर, बेसन और रवा के लड्डू का स्वाद तो बहुत चखा होगा आपने, लेकिन क्या आपने कभी उड़द दाल का लड्डू किया है त्राय। अगर नहीं तो जाने इसकी रेसिपी और आज ही बनाएं।

सामग्री :

उड़द दाल- 2 कप, चीनी का बूरा- 2 कप, देसी घी- 1 कप, बादाम- 2 टेबलस्पून (बारीक कटा), किशमिश- 2 टेबलस्पून, पिस्ता- 2 टेबलस्पून (बारीक कटा), इलायची पाउडर- 1/2 टीस्पून

विधि :

मोडियम आंच पर एक पैन गर्म करें, फिर इसमें उड़द की दाल डालकर लगातार चलाते हुए भून लें और ठंडा होने के लिए रख दें। जब दाल ठंडी हो जाए तब इसे बिना पानी डाले ग्राइंडर में डालकर बारीक पीसकर पाउडर बना लें।



इसके बाद इसे एक मिक्सिंग बाउल में निकाल लें। फिर इसमें बादाम, किशमिश, काजू, पिस्ता, इलायची पाउडर और चीनी का बूरा डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। अब धीमी आंच पर एक पैन में घी को गुनगुना गर्म कर लें। फिर इसे दाल के मिक्सचर में डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। इसके बाद इस मिक्सचर से अपने मनपसंद साइड में लड्डू बना लें। इसे ऊपर से ड्रायफ्रूट्स से गार्निश करके सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 115

बाएं से दाएं

1. अभिमान, घमंड, अनुमान
2. बादल, मेघ, जलद (सं)
3. अधिकार वाला, अधिकारी
4. आग की लपट, ज्वाला
5. गति, सामंजस्य, समा जाना
6. कारावास, जेल
7. जोर, शक्ति, जान, सांस
8. राजाओं के रहने का भवन
9. मालामाल, अमीर, धनवान
10. नाव खेने का यंत्र
11. 20. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना
12. हवा, धूमिल
13. अंधकार, अंध
14. हजूर, जानव, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.उ.)
15. सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला
16. अनुद्धा, बंका, अनुपम, छैला
17. आश्रय, शरण
18. साधुवाद, प्रशंसा
19. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती है, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग
20. गम, मातम, दुख।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 114 का हल

स्मृ	ति	पा	व	क	बे	ल
र	ज	नी	च	र		दृ
मु	स्का	न	न	म	की	न
सा	र	स		ट	ख	ना
फि	अ	जा	य	ब	रा	जा
र	च	ना	शाल			य
	धि	र्थ		स	मा	ज
उ	प	कृ	त	आ	वा	ज
ल्लू	त		ब	ल	रा	म

सू-दोक्- 115

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

सू-दोक् क्र.114 का हल

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