## संपादकीय

### करोना की तीसरी लहर का दंश नहीं झेल पाएगा गरीब आदमी, हिल स्टेशन में घूमते बेखौफ अमीर लोग

शिमला, कुल्लू, मनाली और अन्य हिल स्टेशनों में में लगभग 20,हजार गाड़ियां पर्यटकों को की रोज पहुंच रही है। और लगभग 6 से 8 लाख लोग वहां पर्यटन का आनंद लेने कोविड-19 प्रोटोकॉल कि जिस तरह से धज्जियां उड़ा रहे हैं, निश्चित तौर पर यह 6 से 8 लाख लोग करोना की तीसरी लहर का प्रमुख केंद्र होंगे। और यही लोग पूरे देश में करुणा की तीसरी लहर फैलाने के जिम्मेदार होंगे। भारत का गरीब सर्वहारा वर्ग वैसे भी अपनी रोजी-रोटी और रोज कमाने तथा खाने वाली स्थिति से निपट नहीं पा रहा है, फिर उस पर कोविड-19 का संक्रमण ,दुबले पर दो आषाढ़, जैसी स्थिति बन गई हैद्य गरीब आदमी जिए या मरे उसे कुछ समझ में नहीं आ रहा है। ऐसे में दूसरी लहर के कमजोर पड़ते ही अमीर लोग अपने अपने घरों से निकल पड़े हैं पर्यटन के लिए शिमला,कुल्लू,मनाली,ऊटी और दूसरे हिल स्टेशनों पर मौज मस्ती के लिए और निश्चित तौर पर यह बड़े-बड़े हिल स्टेशन जहां लाखों की संख्या में पर्यटक बिना कोविड-19 के प्रोटोकॉल को मानते हुए मनोरंजन करने निकले हैं। यह कोविड-19 की तीसरी लहर के सबसे बड़े हॉटस्पॉट होंगे,और कोविड-19 ग्राउंड का धमाका यहीं से शुरू होने वाला है द्य यह खुलेआम पर्यटन स्थलों पर मौज मस्ती करने वाले पैसे वाले अमीर लोग अपना इलाज तो आसानी से करवा लेंगे पर सबसे बड़ी मुसीबत गरीब तथा सर्वहारा वर्ग के लिए होगी जिनके पास दो समय का खाने के लिए पैसा नहीं है ऐसे में रोज कमाने खाने वालों के सामने अब रोटी का संकट सामने आ गया है, इलाज करवाना तो दूर अस्पताल पहुंचने तक के लिए उनके पास रुपए नहीं होते हैं। ऐसे में यदि भारत में कोविड-19 की तीसरी लहर पर्यटन स्थलों में घूमते हुए बेखौफ लोगों से भारत फिर फैलती है, तो आम जनता का जीवन यापन कठिन तथा दुष्कर हो जाएगा। और जिंदगी बचाने के लिए त्राहिमाम त्राहिमाम होने की पूरी संभावना है। देश में कोरोना की प्रथम लहर के थोड़े से नियंत्रण में आने के बाद सरकारों और आला अधिकारियों को यह गलतफहमी हो गई थी,कि करोना पूरी तरह नियंत्रित हो गया है। और वापस लौटकर नहीं आएगा। इसीलिए उन्होंने बाजार, आम सभाएं, शादी समारोह, होटल, टॉकीज,बड़े बड़े मॉल को खोलने की तथा ग्राहकों को आमंत्रित करने की अनुमति दी थी। और नीति निर्माता, राज्य सरकारों, केंद्र सरकार तथा मंत्रालय में बैठे बड़े-बड़े आला अधिकारियों ने कभी कल्पना ही नहीं की थी कि करोना की दूसरी लहर भी आएगी, और इसी के चलते उन्होंने न तो कोई दूरदर्शी नीति बनाई और ना ही इससे बचने के किसी उपाय पर विचार ही किया ।यह उनकी सबसे बड़ी गलती थी, तथा अदूरदर्शिता भी थी ।

लेकिन करोना कि दूसरी लहर ने संक्रमण की जो तबाही मचाई और लाखों लोगों को मौत के घाट उतार दिया ,अभी करोना की दूसरी लहर थमती नहीं दिख रही है। नीति निर्माता, नेताओं, मंत्रियों और आला अधिकारियों को कोविड-19 की तीसरी लहर के इंतजाम अभी से शुरू कर देना चाहिए।क्योंकि तीसरी लहर बहुत ही खतरनाक ज्यादा संक्रामक और जानलेवा होने वाली है। यह तीसरी लहर का वैरीएंट बच्चों तथा युवा लोगों को सबसे ज्यादा प्रभावित करेगा, और इसके कोई लक्षण भी नहीं दिखाई देंगे, कोविड-19 की पहली लहर में संक्रमण दस दिन तक अपने उफान पर रहता था अब दूसरी लहर में 5 दिन में या पूरे शबाब पर आ जाता है, तीसरी लहर में न जाने यह दो या तीन दिन में अपना सर्वाधिक असर दिखाने वाला होगा,अभी क्योंकि बच्चे स्कूल नहीं जा रहे हैं ,मैदान में खेलने नहीं जा रहे हैं ,इसीलिए यह उन्हें प्रभावित नहीं कर पा रहा है। जैसे ही स्कूल खुलेंगे बच्चे स्कूल जाना शुरू करेंगे, तो एक दूसरे को ज्यादा संक्रमित करने की आशंका होगी। ऐसे में तीसरा संक्रमण कॉल बहुत ज्यादा डरावना और संक्रमण का होगा,वह दूसरे संक्रमण काल से भी ज्यादा मौत देने वाला होगा, ऐसे में सरकारों को, आमजन को, नागरिकों को, यह समझ जाना चाहिए की विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रचारित, प्रसारित गाइडलाइंस का पूर्णता पालन कर वैक्सीनेशन करवाना अत्यंत आवश्यक होगा। ब्रिटेन की वैज्ञानिक शोध पत्रिका लेसेंट ने बताया कि ब्रिटेन फ्रांस बच्चों के लिए वैक्सीन बनाने में सफल हो गए हैं।

*-संजीव ठाकुर, रायपुर छत्तीसगढ़*

# तेज गेंदबाज पंकज सिंह ने क्रिकेट के सभी प्रारूपों से लिया संन्यास

**जयपुर।** भारत और राजस्थान के पूर्व तेज गेंदबाज पंकज सिंह ने आज क्रिकेट के सभी प्रारूपों से संन्यास की घोषणा कर दी। 36 वर्षीय पंकज ने दो टेस्ट और एक वनडे में भारत का प्रतिनिधित्व किया। पंकज ने राजस्थान क्रिकेट संघ (आरसीए) को भेजे गए एक पत्र के माध्यम से यह घोषणा की। सिंह ने अपने बयान में कहा, यह फैसला करना आसान नहीं है, हालांकि, हर खिलाड़ी के जीवन में एक समय ऐसा आता है, जब किसी को इसे एक दिन कहना पड़ता है। भारी मन और मिश्रित भावनाओं के साथ, मैं आधिकारिक तौर पर क्रिकेट के सभी प्रारूपों से संन्यास की घोषणा करता हूं।

दाएं हाथ के तेज गेंदबाज ने 2018 में पांडिचेरी जाने से पहले लगभग एक दशक तक राजस्थान का प्रतिनिधित्व किया। वह एक साल बाद राजस्थान के लिए खेलने के लिए लौटे और इस साल की सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी और विजय हजारे ट्रॉफी में अपनी आखिरी उपस्थिति दर्ज की।

सिंह ने कहा, आज मेरे लिए सबसे कठिन दिन है, लेकिन यह प्रतिबिंब और आभार का भी दिन है। आरसीए, बीसीसीआई, आईपीएल और सीएपी (क्रिकेट एसोसिएशन ऑफ पांडिचेरी) के लिए खेलना मेरे लिए बहुत सम्मान की बात है।

मैं लगभग 15 वर्षों से आरसीए का हिस्सा रहा हूं और कई मील के पत्थर तक पहुंचा और आरसीए की छत के नीचे अविश्वसनीय अनुभव प्राप्त किया। आरसीए के साथ मेरी यात्रा हमेशा यादगार रही है और हमेशा मेरे लिए पहली प्राथमिकता रहेगी।

117 प्रथम श्रेणी मैचों में, सिंह ने 472 विकेट लिए, जिसमें 28 पांच विकेट शामिल हैं। उनके नाम 79 मैचों में 118 लिस्ट ए विकेट भी हैं। उन्होंने 57 टी20 मैचों में 43 विकेट लिए। उन्होंने राजस्थान में 2010-11 और 2011-12 सीजन में रणजी ट्रॉफी खिताब जीतने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी।

सिंह का पहला वनडे मैच 2010 में जिम्बाब्वे में त्रिकोणीय सीरीज में श्रीलंका के खिलाफ था। उनके दो टेस्ट मैच 2014 में इंग्लैंड के खिलाफ थे जब उन्होंने दो विकेट लिए थे।

## महिला क्रिकेट : इंग्लैंड ने भारत को डकवर्थ लुइस नियम के तहत 18 रनों से हराया

**नॉर्थम्प्टन।** इंग्लैंड की महिला टीम ने यहां काउंटी ग्राउंड में खेले गए बारिश से बाधित पहले टी20 मुकाबले में भारत को 18 रनों से हराकर तीन मैचों की सीरीज में 1-0 की बढ़त बना ली है। भारत ने टॉस जीतकर गेंदबाजी का फैसला किया और इंग्लैंड ने पहले बल्लेबाजी करते हुए नताली स्काइवर के 27 गेंदों पर आठ चौकों और एक छक्के की मदद से 55 रनों की बदौलत 20 ओवर में सात विकेट पर 177 रन बनाए। लक्ष्य का पीछा करने उतरी भारतीय महिला टीम ने 8.4 ओवर में तीन विकेट पर 54 रन बनाए थे कि तभी बारिश आ गई और मुकाबला फिर शुरू नहीं हो सका।

## टाटा मोटर्स की इंडसइंड बैंक के साथ साझेदारी

**नई दिल्ली।** प्रमुख ऑटोमोटिव निर्माता टाटा मोटर्स ने इंडसइंड बैंक के सहयोग में अपने यात्री वाहन ग्राहकों के लिए फाइनेंस ऑफर्स पेश किए हैं। कंपनी ने आज यहां जारी बयान में कहा की वह इस चुनौतीपूर्ण समय में अपनी नई फॉरएवर रेंज की कारों और यूवी को अधिक सुलभ बनाने का प्रयास कर रही है।

कंपनी अपने ग्राहकों को आकर्षक ऑफर देने के लिए बैंकों के साथ साझेदारी कर रही है। इंडसइंड बैंक के साथ इस साझेदारी के हिस्से के रूप में, कंपनी एक स्टेप अप स्कीम भी लाएगी जिसमें ग्राहक देश में यात्री कारों की रेंज में से अपनी पसंद की कार चुनकर खरीद सकते हैं। इसके लिए उन्हें शुरू के 3-6 महीनों के लिए स्पेशल लो ईएमआइ ऑप्शन वाली स्कीम का लाभ मिलेगा।

स्टेप अप स्कीम के तहत, ग्राहक अब कम ब्याज दर पर योजना और उत्पादों के आधार पर प्रति माह 834 रुपए प्रति लाख से शुरू होकर 60 फीसदी तक कम ईएमआई विकल्पों का लाभ उठा सकते हैं। योजना के मुताबिक खरीदार की सुविधा के आधार पर, ईएमआई भुगतान 3-6 महीनों की अवधि के दौरान कम रहेगा। यह गैर-आय प्रमाण निधि और प्रोडक्ट एवं वैरिएंट के आधार पर 1 से 7 वर्ष तक के अवधि विकल्पों के साथ प्रदान किया जाएगा।

# जयवर्धने को अंडर-19 की नौकरी लेने के लिए मनाने की कोशिश में श्रीलंकाई टीम

**कोलंबो।** श्रीलंका के पूर्व कप्तान अरविंद डी सिल्वा ने कहा है कि श्रीलंकाई क्रिकेट (एसएलसी) महेला जयवर्धने को अंडर-19 टीम का कोच बनने के लिए मनाने की कोशिश कर रहा है। उन्होंने कहा कि अंडर-19 टीम के मुख्य कोच के रूप में राहुल द्रविड़ की नियुक्ति ने भारत के लिए चमत्कार किया है।

डी सिल्वा ने कहा ठीक है, मुझे लगता है कि जब उन्हें अंडर -19 कोच के रूप में नियुक्त किया गया था, तो मुझे लगा कि भारत ने अच्छा काम किया है। श्रीलंका लंबे समय से महेला जयवर्धने को अंडर -19 की जॉब लेने के लिए मनाने की कोशिश कर रहा था, लेकिन मैं ऐसा करने में इतना सफल नहीं हो पाया हूं।

उन्होंने आगे कहा, मुझे लगता है कि यह वह जगह है जहां नींव है और अगर आप अंडर -19 स्तर पर नींव रखते हैं, तो वास्तव में वहां से प्रगति करना इतना आसान हो जाता है। यही वह जगह है जहां मुझे लगता है कि आप ज्ञान को स्थापित करने में सक्षम होंगे। यह वह जगह है जहां आप वास्तव में खुद को व्यक्त कर सकते हैं; एक बार जब आप राहुल जैसे किसी व्यक्ति के साथ नींव रखते हैं, तो आप सभी जानते हैं कि वह एक बहुत ही अनुशासित व्यक्ति है।

डी सिल्वा ने एंजेलो मैथ्यूज द्वारा अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास लेने की अफवाहों के बारे में बात की। ऑलराउंडर व्यक्तिगत कारणों से भारत-श्रीलंका सफेद गेंद की श्रृंखला का हिस्सा नहीं है।

डी सिल्वा ने निष्कर्ष में कहा कि यह अफसोस की बात है अगर एंजेलो मैथ्यूज ने इस स्तर पर छोड़ने का फैसला किया है। मैं उन्हें किसी ऐसे व्यक्ति के रूप में देखता हूं जिसने श्रीलंका क्रिकेट में बहुत योगदान दिया है। मैं नहीं चाहता कि कोई वरिष्ठ सदस्य इस तरह से टीम छोड़ दे।

## अमूल के बाद अब मदर डेयरी ने बढ़ाए दूध के दाम

**नई दिल्ली** । महंगाई की मार झेल रहे लोगों को एक और झटका लगा है। मदर डेयरी ने 11 जुलाई यानि कि कल से दिल्ली-एनसीआर में अपने दूध की कीमतों में 2 रुपये प्रति लीटर की बढ़ोतरी करने की घोषणा की है। नई कीमतें सभी दूध प्रकारों के लिए लागू होंगी। इससे पहले अमूल ने 1 जुलाई से अपने दूध के दाम 2 रुपये प्रति लीटर बढ़ा दिए थे।

प्रमुख दूध आपूर्तिकर्ता मदर डेयरी ने लागत अधिक होने के कारण दिल्ली-एनसीआर और अन्य शहरों में दूध की कीमतों में रविवार से दो रुपये प्रति लीटर की बढ़ोतरी की है। दूध की कीमतों में आखिरी बार करीब 1.5 साल पहले दिसंबर 2019 में बढोतरी की गई थी। मदर डेयरी दिल्ली-एनसीआर में रोजाना 30 लाख लीटर से ज्यादा दूध बेचती है।

मदर डेयरी ने कहा कि वह 11 जुलाई से दिल्ली-एनसीआर में अपने लिचि्ड दूध की कीमतों में 2 रुपये प्रति लीटर की बढ़ोतरी करने के लिए मजबूर है। नई कीमतें सभी सभी प्रकार के दूध पर लागू होंगी।

बयान में कहा गया है कि पिछले एक साल में दूध की कुल लागत कई गुना बढ़ गई है, साथ ही चल रही महामारी के कारण दूध उत्पादन पर भी संकट है। पिछले एक साल में, प्रोसेसिंग, पैकेजिंग और बढ़ती परिचालन लागत के साथ कृषि लागत में भी 8-10 प्रतिशत की वृद्धि हुई है।

## जानिए नूडल्स खाना कितना खतरनाक हो सकता है

दिन में तीन बार भोजन करने के अलावा बहुत भूख लग रही है? आसान समाधान खोज रहे हैं? अगर ऐसा है तो कई लोग ऐसे भी हैं जो कम समय में पेट भरने का उपाय खोजने के लिए समय पर किचन नहीं जाते हैं। ऐसे में बहुत से लोग इंस्टेंट नूडल्स पसंद करते हैं। खासकर छात्रों से लेकर व्यस्त लोगों तक, इंस्टैंट नूडल्स का हर कोई फैन होता है। फिर से खाना बनाने की परेशानी से बचने के लिए कई लोग इस खाने का इस्तेमाल दिन-ब-दिन करते हैं। तो इस प्रकार के नूडल्स की लोकप्रियता अब अपने चरम पर है।

लेकिन क्या आप जानते हैं कि इन नूडल्स से पेट भरने में क्या नुकसान है? आप नहीं जानते होंगे ङ्क आप अनजाने में इन सभी खाद्य पदार्थों के लिए खतरा ला रहे हैं। न्यूट्रिशनिस्ट्स के मुताबिक, अगर उबला हुआ खाया भी जाए तो ये फूड किसी भी दूसरे जंक फूड से ज्यादा हानिकारक होते हैं। पोषण विशेषज्ञ कहते हैं कि इस प्रकार के भोजन का कोई पोषण मूल्य नहीं होता है। बल्कि इसमें मौजूद सिंथेटिक केमिकल्स शरीर की अतिरिक्त चर्बी को बढ़ा देते हैं।

डॉक्टरों के मुताबिक इंस्टेंट नूडल्स में सिंथेटिक एंटीऑक्सीडेंट टीबीएचक्यू होता है। जो शरीर में 0.02-0.03 प्रतिशत से ज्यादा पहुंच जाए तो खतरनाक हो सकता है। यह लगभग 300 मिलीग्राम प्रति किलो होने की सिफारिश की जाती है। लेकिन नूडल्स में मात्रा इतनी अधिक होती है कि यह धीरे-धीरे लीवर की पुरानी बीमारी का कारण बनती है और पाचन प्रक्रिया को बाधित करती है।

नूडल्स को पचने में काफी समय लगता है। तो पेट भारी लगता है। नतीजतन, कई लोग नूडल्स खाने, पाचन विकार और यहां तक कि उल्टी करने के बाद भी अपनी भूख खो देते हैं।

हानिकारक मोनोसोडियम ग्लूटामेट की उपस्थिति के कारण, इस भोजन के अत्यधिक सेवन से लीवर की समस्याओं के अलावा विभिन्न तंत्रिका संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

## आज का राशिफल

मेष :- आज का दिन सामान्य रहेगा। व्यावसायिक कार्यों में सरकारी हस्तक्षेप बढ़ेगा। आय में वृद्धि होगी। संतान या रिश्तेदारों से अनबन हो सकती है।

वृषभ :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कारोबार में आर्थिक लाभ मिलने के योग हैं। किसी यात्रा पर जा सकते हैं। खुद पर संयम रखें।

मिथुन :- आज का दिन अच्छा रहेगा। मित्रों के सहयोग से कारोबार में अनुकूल परिस्थितियां रहेंगी। बड़े कार्यों में सफलता हासिल होगी।

कर्क :- आज का दिन शुभ फलदायक रहेगा। आर्थिक लाभ मिल सकता है। नौकरी तथा कारोबार के क्षेत्र में धनलाभ के योग हैं। परिवारजनों के साथ समय आनंदपूर्वक बीतेगा।

सिंह :- आज का दिन अच्छा रहेगा। आकस्मिक धनलाभ के योग हैं। तरक्की के अवसर मिल सकते हैं। नए कार्य शुरू करने के लिए दिन अनुकूल नहीं है।

कन्या :- आज का दिन सामान्य रहेगा। मन अशांत और शरीर थोड़ा थकान से भरा रहेगा। वाहन के रख-रखाव में खर्च बढ़ेंगे।

तुला :- आज का दिन अच्छा बीतेगा। आकस्मिक धनलाभ होने की भी संभावना है। दोस्तों से लाभ हो सकता है। नौकरी-पेशे वाले लोगों को लाभ होगा।

वृश्चिक :- आज का दिन शुभ रहेगा। पूरा दिन अद्भुत अनुभव व जोश से भरा रहेगा। धैर्यशीलता में वृद्धि होगी। अधिकारी आप के कार्य से संतोष का अनुभव करेंगे।

धनु :- आज का दिन सामान्य रहेगा। आर्थिक लाभ के योग रहेंगे, लेकिन परिश्रम की भी अधिकता रहेगी। नौकरी में अतिरिक्त जिम्मेदारी मिल सकती है।

मकर :- आज का दिन अच्छा रहेगा। आकस्मिक धनलाभ मिल सकता है। प्रिय व्यक्ति से मुलाकात आनंदायक रहेगी। छात्रों के लिए अच्छा समय है।

कुम्भ :- आज का दिन सामान्य रहेगा। कारोबार में आर्थिक लाभ मिलने की संभावना है, खर्चों की अधिकता रहेगी। शारीरिक स्वास्थ्य बना रहेगा।

मीन :- आज का दिन लाभदायक रहेगा। निवेश करने के लिए दिन अच्छा रहेगा। शारीरिक व मानसिक रूप से उत्तम रहेगा। खर्चों में वृद्धि हो सकती है।

## दीपिका पादुकोण ने शुरु की फिल्म पठान की शूटिंग

कोरोना के चलते लगे लॉकडाउन की पाबंदियों में मिली छूट के बाद कई फिल्मों की शूटिंग शुरू हो चुकी है। हालात को काबू में देखते हुए मेकर्स अपनी फिल्मों की शूटिंग की योजना बना रहे हैं। अब जानकारी सामने आ रही है कि दीपिका पादुकोण ने अभिनेता शाहरुख खान की फिल्म पठान की शूटिंग शुरू कर दी है। दीपिका इस फिल्म में एक अहम भूमिका में नजर आने वाली हैं। शाहरुख फिल्म में लीड किरदार में नजर आएंगे।

रिपोर्ट के मुताबिक, दीपिका ने मुंबई में शाहरुख के साथ पठान की शूटिंग शुरू कर दी है। एक इंस्टाग्राम यूजर ने दीपिका की तस्वीरें शेयर करते हुए यह जानकारी दी है, जो पठान के सेट पर मौजूद था। शनिवार को दीपिका को फिल्म के सेट से बाहर निकलते हुए स्पॉट किया गया था। फिल्म का निर्देशन सिद्धार्थ आनंद कर रहे हैं। शाहरुख और दीपिका को चेन्नई एक्सप्रेस और ओम शांति ओम जैसी फिल्मों में साथ देखा गया है।

एक सूत्र ने बताया, शाहरुख और जॉन अब्राहम के बाद अब दीपिका ने भी बहुप्रतीक्षित फिल्म पठान की शूटिंग शुरू कर दी है। हमारी पीढ़ी के बड़े सुपरस्टार्स को महामारी के बावजूद शूटिंग शुरू करते हुए देखना वाकई में आश्चर्यजनक है। यह इंडस्ट्री को मजबूत और सकारात्मक संदेश देता है। जब पठान जैसी बड़ी फिल्म की शूटिंग शुरू होती है, तो इंडस्ट्री को नई स्फूर्ति मिलती है।

## सोनाक्षी सिन्हा के हाथ लगी संजय लीला भंसाली की फिल्म, 'हीरा मंडी' में निभाएंगी सबसे अलग किरदार

बॉलीवुड एक्ट्रेस सोनाक्षी सिन्हा ने अपने करियर की शुरुआत सलमान खान के साथ दबंग फिल्म से की थी. इस फिल्म के बाद से सोनाक्षी ने अलग अलग तरह की फिल्मों में काम किया है. अब हाल ही में सोनाक्षी सिन्हा के हाथ एक बहुत बड़ा प्रोजेक्ट लगा है. सोनाक्षी अब संजय लीला भंसाली के साथ काम करने जा रही हैं.

डायरेक्टर संजय लीला भंसाली ने अपनी नई फिल्म के लिए सोनाक्षी सिन्हा को साइन किया है. ये कहना गलत नहीं होगा कि सोनाक्षी के करियर की ये सबसे अहम फिल्म साबित होगी.

आपको बता दें कि संजय लीला भंसाली की अपकमिंग फिल्म 'हीरा मंडी' में सोनाक्षी दिखाई देंगी. खबरों की मानें तो संजय ने अपनी इस फिल्म के लिए बॉलीवुड की दो अदाकाराओं को चुना है.

## महाराष्ट्र में बनने वाली बेहद लाजवाब डिश है धानसख

बहुत ही मशहूर महाराष्ट्रियन डिश है धानसख। जिसे बनाने में बहुत ज्यादा वक्त नहीं लगता और खाने में भी बेहद स्वादिष्ट होता है। तो आइए देर किए बिना जानते हैं इसकी क्विक रेसिपी।

### सामग्री :

75 ग्राम चीनी, 500 ग्राम बासमती चावल (धोकर नमक के पानी में भिगोया हुआ), 2 प्याज (बारीक कटे हुए), 5 छोटी इलायची, 5 लौंग, 1 तेजपत्ता, 1 टुकडा दालचीनी, 1/2 स्पून साबुत जीरा, 3 टेबलस्पून देसी घी, नमक स्वादानुसार।

### विधि :

- मोटे तले वाले पतीले को आंच पर रखकर उसमें 1 टेबलस्पून घी गरम करें और उसमें चीन डालकर एक-दो मिनट तक चलाती रहें। इससे चीनी का कैरेमल बन जाएगा और वह पिघलकर भूरे रंग की दिखने लगेगी।
- फिर इसमें अंदाज से चावल पकने भर पानी डालकर दोबारा आंच पर रखें और पहला उबाल आने के बाद आंच बंद कर दें।
- प्रेशर कुकर में घी गर्म करें और प्याज डालकर सुनहरा करें। फिर जीरा, इलायची, लौंग, दालचीनी और तेजपत्ता डालें।
- अब उसमें चीनी का पानी डालें और एक उबाल आने दें। फिर पानी में भिगोए हुए चावल डालकर एक सीटी आने तक पकाएं और दस मिनट बाद कुकर का ढक्कन खोलें।
- किसी भी ग्रेवी वाली सब्जी या दही के साथ सर्व करें।

## शब्द सामर्थ्य- 136

**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 छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | 2 | 3 | 4 | ■ | 5 | | 6 |
| | ■ | 7 | | | 8 | ■ | ■ | |
| 9 | | | ■ | 10 | | 11 | ■ | |
| | | 12 | | | | 13 | 14 | |
| | 15 | | | | | 16 | | |
| | | | 17 | | | | 18 | 19 |
| | 20 | 21 | | 22 | | 23 | | |
| 24 | | | | 25 | | | | |
| | 26 | | | | | | 27 | |

### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 135 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- 136

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

**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 र[ख] 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.135 का हल

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