

संपादकीय

महामारी संकट से जूझने की जिजीविषा

सामान्य जिंदगी की ओर लौटने की आम तमन्ना कोरोना की दो लहरों की भयावह विभीषिका भी खत्म नहीं कर सकी। पिछले बरस कोरोना वायरस के अप्रत्याशित हमले ने दुनिया को हिला दिया था। भारत जैसा पिछड़ा और विकासशील देश जो विकास और नवजागरण की घाटी में अंखें खोलने का सपना देख रहा था, अब इस विकराल महामारी के आगमन की वजह से अपने आपको टूटे हुए सपनों की शरशैया पर पाने लगा। देश में बेकारी के विस्तार, महंगाई और भुखमरी के विस्तार के कारण ऐसे आंकड़ों से नेत्र विस्फारित हो गये कि देश का 22 फीसदी सकल घरेलू उत्पादन घट गया। विकास दर शून्य से भी 7.7 नीचे गिर गयी। लोग रोजी-रोटी से यूँ उखड़े कि पिछले 45 बरस से उन्होंने ऐसा मंजर न देखा था, और महंगाई नियंत्रण का वादा देने वाली सरकार लौट कर फिर मनमोहन काल के मुद्रास्फीति स्तर पर लौट गयी। सन् सैंतालिस के विभाजन के बाद देश ने फिर महानगरों की लॉकबंदी के कारण ध्वस्त आर्थिकता की वजह से इतने बड़े पैमाने पर श्रम शक्ति का पलायन महानगरों से गांव की ओर होते देखा।

पिछले साल के अन्त में जब कोरोना महामारी का यह पहला तूफान रुका तो इस देश के उद्यमी, किसान, मजदूर और आम आदमी कहां परजित हुए? उनकी जीवन शक्ति फिर स्पन्दित हुई। उखड़े हुए लोग, अच्छे भले कारोबार को मिट्टी होते देखने के बाद भी लौटे। कामगारों की जीवन्ता ने उन्हें आवाज दी। किसान ने तो अपनी खेतीबाड़ी में किसानों का धर्म कभी छोड़ा ही नहीं था। सही है कि शहरों से बड़ी आबादी उखड़ कर गांवों में आ गयी और वापस जाने के लिए तैयार नहीं थी। लेकिन उन्हें भी अपने दमन में समेटने के लिए कृषक सभ्यता तैयार हो गयी। छोटे-बड़े कृषक समूहों की सहायता से लघु और कुटीर उद्योगों का एक समानान्तर संसार रचने की उद्घोषणाएँ देश में होने लगीं। नया साल शुरू हुआ, आशाओं और उमंगों का संसार। इस संकल्प का संसार कि न केवल पुरानी आर्थिक गिरावट को दूर करेगे, बल्कि दस प्रतिशत आर्थिक विकास की उपलब्धि के आधार पर देश को आत्मनिर्भर बनायेगे। कभी न हारने का जज्बा भारतीयों में है।

इस वर्ष 16 जनवरी से देश में कोरोना बचाव का टीका अभियान शुरू हो गया। इसे ब्रिटेन की कोविडशील्ड ही नहीं, भारत की कोवैक्सिन के आधार पर शुरू कर दिया गया था। रूस की स्पूतनिक और अमेरिका के माडर्न और फाइजर तो अभी आपातकालीन इस्तेमाल की इजाजत पाकर मंच पर उतरने का दम बांधने लगीं। धीरे-धीरे तेज होता चला गया भारत का टीकाकरण अभियान।

उत्पादन आपूर्ति की सब कमियों और चुनावी राजनीति की प्राथमिकताओं को झेलता रहा भारतीय टीकाकरण अभियान लेकिन उसे कोई भी अवरोध बाधित न बना सका। देखते ही देखते इसने टीकाकरण के आंकड़े को रिकार्ड समय में बढ़ा अमेरिका के पैंतीस करोड़ को पीछे छोड़ दिया। सही है कि देश की आबादी का आंकड़ा सवा अरब से ऊपर है और प्रत्येक को दो डोज लगाने का संकल्प एक चुनौती। लेकिन प्रतिदिन एक करोड़ टीके लगा वर्षान्त तक सतर प्रतिशत आबादी को टीका लगा, हाई इम्यूनिटी प्राप्त कर लेने का लक्ष्य रखा गया है। देश के लिए समर्पित टीकाकरण अभियान और साईंस अब भी कह रहा है कि लक्ष्य पूरा होगा। टीकाकरण की शुरुआत के अगले ही मास देश में कोरोना की दूसरी लहर ने वायरस का रूप बदलकर कुछ इस प्रकार फैली कि उसने प्रशासन व अपर्याप्त चिकित्सा मशीनरी की पोल खोल विकराल अफरातफरी फैला दी। कहां तो देश के आत्मनिर्भर हो जाने के सपने फिर से देखे जाने लगे थे, और कहां आक्सीजन के सिलेंडरों और वेंटिलेटर्स की तलाश करते दम घुटते मरीजों की मौत की खबरें आने लगीं। आदमी की नीयत और लालच ने अपना तापवट दिखाया। प्राणरक्षक आक्सीजन और रेडमेसिकर के टीके ही नहीं, निजी अस्पतालों के इलाज में भी काला बाजारी होने लगी।

- सुरेश सेठ

ईपीएफओ ने मई में 9.20 लाख सदस्य जोड़े

नई दिल्ली । ईपीएफओ ने मई, 2021 के दौरान कुल 9.20 लाख सदस्य जोड़े हैं। इसका महत्व यह हुआ कि कोविड-19 महामारी की दूसरी लहर का असर बहुत ही कम पड़ा है। 20 जुलाई को ईपीएफओ द्वारा जारी प्रोविजनल पेरोल डाटा के मुताबिक ईपीएफओ इस वित्त वर्ष के शुरुआती दो महीनों में अपने कुल सदस्यता आधार में 20.20 लाख की बढ़ोतरी करने में सफल रहा है।



पेरोल डाटा से जो संकेत मिले हैं, उसके मुताबिक पेरोल विस्तार पर महामारी की दूसरी लहर का असर उतना गंभीर नहीं रहा है, जितना पहली लहर में रहा था। इसके लिए ईपीएफओ द्वारा ऑनलाइन दावे जमा करने, ऑटो-क्लेम सेटेलमेंट, पीएफ खाते का ऑनलाइन ट्रांसफर, शिकायत समाधान को मजबूती

देना और मोबाइल डिवाइस पर सेवाएं आदि के रूप में भारत सरकार के समयबद्ध समर्थन को श्रेय दिया जा सकता है।

5.37 लाख नए सदस्य पहली बार जुड़े- मई महीने के

दौरान जुड़े कुल 9.20 लाख सदस्यों में से, लगभग 5.73 लाख नए सदस्य पहली बार कर्मचारी भविष्य निधि योजना के दायरे में आए हैं। वहीं, लगभग 3.47 सदस्य इससे अलग हो गए, लेकिन नौकरी में बदलाव के साथ ही फिर से ईपीएफओ के दायरे में आने वाले संस्थानों से जुड़ गए और उन्होंने फंड ट्रांसफर के जरिए से योजना के तहत अपनी सदस्यता को बरकरार रखा है।

22-25 वर्ष के आयु वर्ग में सबसे ज्यादा लोगों का

पंजीकरण - पेरोल डाटा की उम्र के आधार पर तुलना करें तो, मई, 2021 के दौरान 2.39 लाख नए सदस्यों के साथ 22-25 वर्ष के आयु वर्ग में सबसे ज्यादा लोगों ने पंजीकरण कराया। वहीं, 29-35 आयु वर्ग के लोगों की संख्या 1.90 लाख रही। जबकि, इस दौरान जुड़े कुल नए सदस्यों में महिलाओं की हिस्सेदारी लगभग 21.77 प्रतिशत रही।

5 राज्यों ने 11.83 लाख सदस्य जोड़े- आंकड़ों के मुताबिक महाराष्ट्र, हरियाणा, गुजरात, तमिलनाडु और कर्नाटक राज्यों में पंजीकृत प्रतिष्ठान महीने के दौरान लगभग 5.45 लाख नए

सदस्यों के साथ सबसे आगे रहे। इनकी सभी आयु वर्गों में कुल पेरोल विस्तार में लगभग 59.29 प्रतिशत हिस्सेदारी रही। इसवित्त वर्ष के दौरान, इन 5 राज्यों ने अभी तक 20.20 लाख सदस्यों में से 11.83 लाख सदस्य जोड़े हैं। 'एक्सपर्ट सर्विसेज' कैटेगरी, जिसमें कार्यबल एजेंसियां, निजी सुरक्षा एजेंसियां और छोटे ठेकेदार आदि आते हैं, की इस दौरान कुल सदस्य जोड़ने में 46.77 प्रतिशत हिस्सेदारी रही। ईपीएफओ मई, 2018 से ही पेरोल डाटा जारी कर रहा है, जिसमें सितंबर, 2017 तक के आंकड़े शामिल किए जाते हैं।

ब्रिसबेन को मिली 2032 के खेलों के महाकुंभ ओलंपिक की मेजबानी

ब्रिसबेन। साल 2032 के समर ओलंपिक ऑस्ट्रेलिया के ब्रिसबेन में होंगे। इंटरनेशनल ओलंपिक कमिटी ने आधिकारिक तौर पर ब्रिसबेन को चुन लिया है। ब्रिसबेन, मेलबर्न और सिडनी के बाद ओलंपिक की मेजबानी करने वाला ऑस्ट्रेलिया का तीसरा शहर है। साल 2024 में ओलंपिक खेल पेरिस में और 2028 में लॉस एंजेलिस में आयोजित होंगे। ब्रिसबेन नए बिल्डिंग सिस्टम का पहला विजेता है। नए नियमों के अनुसार आईओसी कुछ मजबूत देशों को ओलंपिक खेलों की मेजबानी के लिए चुनता है, उसके बाद वोटिंग के साथ मेजबान चुना जाता है। जैसे ही ब्रिसबेन को मेजबान घोषित किया गया ऑस्ट्रेलिया में कई जगहों पर आतिशबाजी शुरू हो गई।

कहा, 'हम जानते हैं कि ओलंपिक खेलों का आयोजन कैसे किया जाता है।' साल 2024 में ओलंपिक खेल पेरिस में और 2028 में लॉस एंजेलिस में आयोजित होंगे। ब्रिसबेन नए बिल्डिंग सिस्टम का पहला विजेता है। नए नियमों के अनुसार आईओसी कुछ मजबूत देशों को ओलंपिक खेलों की मेजबानी के लिए चुनता है, उसके बाद वोटिंग के साथ मेजबान चुना जाता है। जैसे ही ब्रिसबेन को मेजबान घोषित किया गया ऑस्ट्रेलिया में कई जगहों पर आतिशबाजी शुरू हो गई।

गूगल क्रोम का नया फीचर: यूजर वेबसाइट पर दी गई जानकारी को कर सकेंगे ट्रैक

नई दिल्ली । गूगल अपने क्रोम ब्राउजर के लिए नया प्राइवेंसी फीचर रोल आउट कर रहा है। इस फीचर के जरिए यूजर अपने एंड्रॉइड स्मार्टफोन में यह पता लगा सकेंगे कि कौन सी वेबसाइट के पास उनकी जानकारी पहुंच रही है। अपकॉमिंग रिलीज में, गूगल क्रोम में आपके ब्राउजिंग हिस्ट्री से साइट को हटाने का ऑप्शन भी जोड़ेगा।

गूगल ने बीती देर रात एक बयान में कहा कि अपडेट किए गए साइट सुरक्षा कंट्रोल के साथ, हमने ट्रैक करना आसान बना दिया है कि किस साइट को किस जानकारी की अनुमति है। अपडेट किए गए पैनल को खोलने के लिए



बस क्रोम एड्रेस बार के बाईं ओर लॉक आइकन पर टैप करें, जो दिखाता है कि कौन सी अनुमतियां हैं आपने उस विशेष साइट के लिए अनुमति दी है।

वहां से, आप अपने स्थान और अपने कैमरे जैसी चीजों को साझा करने और साझा न करने के बीच अधिक आसानी से टॉगल कर सकेंगे। अपने यूजर को सुरक्षित रखने के लिए गूगल ने पिछले सप्ताह अपनी सर्च में एक और सुविधा शुरू की, जो लोगों को मोबाइल पर पिछले 15 मिनट के ब्राउजिंग हिस्ट्री को तुरंत हटाने देगी। यह सुविधा आईओएस के लिए गूगल ऐप में उपलब्ध है, और इस साल के अंत में एंड्रॉइड गूगल

ऐप पर आ रही है। उपकरण अभी तक डेस्कटॉप यूजर के लिए उपलब्ध नहीं है। गूगल ने कहा कि उसने साइट आइसोलेशन का भी विस्तार किया है, जो एक सुरक्षा सुविधा है जो यूजर को गलत वेबसाइटों से बचाती है। साइट अलगाव अब साइटों की एक बॉर्डर रेंज के साथ-साथ एक्सटेंशन को भी कवर करेगा, और यह सब कुछ ऐसे ट्यूब के साथ आता है, जो क्रोम की गति में सुधार करते हैं। कंपनी ने कहा कि आने वाले हफ्तों में एंड्रॉइड और विंडोज, मैक, लिनक्स और क्रोम ओएस पर क्रोम में नए अपडेट और फीचर आएंगे।

क्रिस्टियानो रोनाल्डो का कौशल और तकनीक जबरदस्त है: पीवी सिंधु

नई दिल्ली। अनुभवी बेडमिंटन स्टार पीवी सिंधु जो आगामी टोक्यो ओलंपिक में भारत के पदक की उम्मीदों में से एक हैं, उन्होंने पुर्तगाल के दिग्गज फुटबॉल खिलाड़ी क्रिस्टियानो रोनाल्डो की सराहना करते हुए कहा है कि रोनाल्डो का कौशल और तकनीक जबरदस्त है। अपने व्यस्त कार्यक्रम के बावजूद वह विभिन्न खेलों में अपने पसंदीदा एथलीटों को खेलते हुए देखने के लिए समय निकालने की कोशिश करती

हैं। उनमें से एक पुर्तगाली फुटबॉल के दिग्गज रोनाल्डो हैं, जिन्होंने हाल ही में यूरो 2020 में पांच गोल करके और एक गोल में सहयोग कर गोल्डन बूट जीता था। रोनाल्डो फुटबॉल के महानतम स्टारों में से एक हैं। हाल ही में उन्हें 29 गोल करने के लिए सेरी ए में कैपोकैनोनियर पुरस्कार से नवाजा गया था। यह खिताब इतालवी घरेलू लीग में सर्वोच्च गोल करने

वाले खिलाड़ी को दिया जाता था। 36 वर्षीय फुटबॉलर की उल्लिखितों की प्रशंसा करने के लिए सिंधु के पास कोई शब्द नहीं है। उन्होंने टोक्यो के लिए उड़ान भरने से पहले ओलंपिक डॉट कॉम से कहा, मेरे पास उनकी प्रशंसा करने के लिए कोई शब्द नहीं है। जिस तरह से रोनाल्डो खेलते हैं, उनके पास जो कौशल और तकनीक है, वह जबरदस्त है।

अक्षय कुमार ने 'रक्षाबंधन' के लिए बढ़ाया वजन

बॉलिवुड ऐक्टर अक्षय कुमार ने अपनी फिल्म 'रक्षाबंधन' के लिए तैयारी करनी शुरू कर दी है। फिल्म के लिए उन्होंने अपना वजन बढ़ाया है। अक्षय कुमार हाल ही में आनंद एल राय की फिल्म 'रक्षाबंधन' के सेट पर नजर आए थे और उनका वजन बढ़ा हुआ था। वह इस फिल्म में दिल्ली के लड़के की भूमिका निभा रहे हैं।



अक्षय कुमार ने अपकॉमिंग फिल्म 'रक्षाबंधन' के लिए 5 किलो वजन बढ़ाया है। बताते चलें कि उन्होंने फिल्म 'सूर्यवंशी' के लिए 6 किलो वजन कम किया था। अक्षय कुमार ने कहा, 'मैं वजन बढ़ाने और घटाने का प्रॉसेस एंजॉय करता हूँ। मैं इसे स्वस्थ तरीके से करता हूँ। मैंने पूरी तरह से प्राकृतिक प्रक्रिया से 5 किलो वजन बढ़ाया है। इसके चलते मुझे मेरी मां के हाथ का बना हलवा खाने का भी अवसर मिला है। क्या आशीर्वाद है।' अक्षय कुमार इस समय फिल्म

'रक्षाबंधन' की शूटिंग मुंबई में कर रहे हैं। इस फिल्म में उनके अलावा 5 नए चेहरे नजर आएंगे जो कि फिल्म में उनकी बहनों की भूमिका निभा रही है। फिल्म 'रक्षा बंधन' में भूमि पेडनेकर भी हैं। बताते चलें कि अक्षय कुमार और भूमि पेडनेकर की साथ में दूसरी फिल्म है। इससे पहले दोनों फिल्म 'टॉलेट: एक प्रेम कथा' में नजर आए थे। वफा फट की बात करें तो अक्षय कुमार की पाइप लाइन में फिल्म 'रक्षा बंधन' के अलावा कई बड़ी फिल्में हैं। अक्षय कुमार के पास 'बेल बॉटम', 'सूर्यवंशी', 'अतरंगी रे', 'पृथ्वीराज', 'बच्चन पांडे' और 'राम सेतु' जैसी फिल्में हैं।

आज का राशिफल

मेष :- आज का दिन अच्छा रहेगा। कारोबार में अच्छा मुनाफा कमा सकते हैं। दिया धन वापस मिल सकता है। निवेश से अच्छा लाभ होगा।

वृषभ :- आज का दिन सामान्य रहेगा। अचानक लाभ के योग बनेंगे। कारोबार अच्छा चलेगा। व्यापारिक यात्रा लाभदायक रहेगी। नई योजनाएं लाभ देंगी।

मिथुन :- आज का दिन अच्छा रहेगा। आकस्मिक धनलाभ के योग रहेंगे। पुराने निवेश, पुराने दोस्तों या संबंधों से लाभ मिल सकता है।

कर्क :- आज का दिन उत्तम रहेगा। कठिन परिश्रम से सभी कार्यों में सफलता मिलेगी। आकस्मिक धनलाभ के योग रहेंगे। धार्मिक आयोजन में भाग ले सकते हैं।

सिंह :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। धनलाभ के योग बन रहे हैं। कार्यभार की अधिकता रहेगी, लेकिन कड़ी मेहनत से कार्यों में सफलता मिलेगी।

कन्या :- आज का दिन सामान्य रहेगा। जैसा कर्म करेंगे, वैसा फल प्राप्त होगा। कार्यक्षेत्र और बिजनेस में अचानक फायदा हो सकता है, लेकिन सोच-विचारकर निर्णय लेने की आवश्यकता है।

तुला :- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। कारोबार में आर्थिक लाभ के अवसर बनेंगे। रुका हुआ धन वापस आएगा। नौकरी में तरक्की मिल सकती है।

वृश्चिक :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। अचानक धनलाभ के योग बन रहे हैं। कारोबार में बड़ों का सहयोग प्राप्त होगा। काम के नये अवसर प्राप्त होंगे।

धनु :- आज का दिन मध्यम रहेगा। कार्यक्षेत्र में थोड़ा परेशान होना पड़ सकता है। व्यवसाय में दूसरों पर निर्भरता नुकसान पहुंचा सकती है। सहयोगियों से मदद ले सकते हैं।

मकर :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कारोबार मध्यम रहेगा। शेयर बाजार से लाभ मिलने की संभावना रहेगी।

कुम्भ :- व्यापारियों के लिए दिन अच्छा रहेगा। अपनी मेहनत पर भरोसा रखें। कारोबार विस्तार की नई योजना बना सकते हैं।

पलक को अपने समर्थन से ज्यादा नहीं दे सकी: श्वेता तिवारी

श्वेता तिवारी एक गर्वित मां हैं, क्योंकि बेटी पलक तिवारी हॉरर फिल्म रोजी: दे सैफरॉन चैप्टर से बॉलीवुड में अपनी शुरुआत के लिए तैयार हैं। हालांकि, टेलीविजन स्टार को इस बात का पछतावा है कि वह पलक को अपने समर्थन से ज्यादा नहीं दे सकी क्योंकि वह मुख्य रूप से एक अलग उद्योग से संबंधित है। श्वेता ने बताया मुझे बहुत गर्व महसूस होता है क्योंकि उसे जो कुछ भी मिला, उसने अपनी मेहनत और अपने ऑडिशन के साथ किया। मैं सिर्फ उसका समर्थन करने के लिए थी। मैं उसे



एक अलग उद्योग में होने के अलावा और कुछ नहीं दे सकती थी। (मैं) टीवी उद्योग से संबंधित हूँ और वह फिल्म उद्योग में प्रवेश करने जा रही है। 40 वर्षीय श्वेता पिछले दो दशकों से अधिक समय से टेलीविजन उद्योग का हिस्सा हैं। उन्होंने कसौटी जिंदगी की में प्रेरणा

शर्मा बजाज के रूप में अपने प्रदर्शन के साथ लोकप्रियता हासिल की, और बाद में परवरिश, बेगूसराय और मेरे डेड की दुल्हन जैसे शो में अभिनय किया। अभिनेत्री ने कहा, इन दोनों उद्योगों में काम करने का तरीका बिल्कुल अलग है। मुझे लगता है कि मैं उसकी ज्यादा मदद नहीं कर सकती थी, जिसका मुझे दुख है। वह इतनी मेहनती लड़की है और मुझे उस पर बहुत गर्व है। श्वेता जल्द ही कलर्स पर फिल्मकार रोहित शेट्टी द्वारा होस्ट किए जाने वाले खरों के खिलाड़ी के 11वें सीजन में नजर आएंगी।

अच्छी फिल्मों को चुनकर दर्शकों का भरोसा दोबारा जीतना चाहती हूं: तापसी पन्नू

तापसी पन्नू को एक तेलुगु फिल्म मिशन इम्पॉसिबल के लिए साइन किया गया है। अभिनेत्री का कहना है कि अच्छी फिल्मों को चुनकर दर्शकों का भरोसा वह दोबारा जीतने में कामयाब होंगी। तापसी ने कहा, पिछले सात वर्षों में मैंने हमेशा उन कहानियों का हिस्सा बनकर ठीक यही कर रही हूँ। तापसी आज फिल्म की टीम में शामिल हुईं। सेट पर अभिनेत्री का स्वागत करते हुए, निर्माताओं ने एक वर्किंग स्टिल जारी की, जिसमें अभिनेत्री को टूटे हाथ के साथ देखा जा सकता है।



उन्होंने कहा, अच्छी फिल्मों को चुनकर दर्शकों का भरोसा दोबारा जीतना चाहती हूँ और मैं इस तरह की फिल्म का हिस्सा बनकर ठीक यही कर रही हूँ। तापसी आज फिल्म की टीम में शामिल हुईं। सेट पर अभिनेत्री का स्वागत करते हुए, निर्माताओं ने एक वर्किंग स्टिल जारी की, जिसमें अभिनेत्री को टूटे हाथ के साथ देखा जा सकता है।

जर्दा पुलाव की बनाने की रेसिपी

जर्दा पुलाव का स्वाद भी ज्यादातर घरों में चखने को मिल ही जाएगा लेकिन आज हम आपको इसकी ऐसी रेसिपी बताएंगे जिसे खाने के बाद नामुमकिन है तारीफ किए बगैर रह पाना।



सामग्री :
बासमती चावल- 1 कप, पानी- 2 कप, हल्दी- 1/2 टीस्पून, घी- 3 टीस्पून, दालचीनी-1 टुकड़ा, काली इलायची- 1, लौंग- 4, सूखा नारियल पतले-पतले स्लाइसेज् में कटा- मुझेभर, किशमिश- 10-15, खजूर- 7-8, बादाम- मुझेभर, काजू- मुझेभर, पिस्ता- मुझेभर, दूध- 1 कप, केसर- चुटकीभर, चीनी- 1 कप, गुलाब जल- 2 टीस्पून, केवड़ा जल- 1 टीस्पून

विधि :
चावल को 30 मिनट के लिए भिगोकर रख दें। दो कप पानी उबालें और इसमें 1/2 टीस्पून हल्दी डाल दें। पानी से चावल को निकालकर इस उबलते पानी में डाल दें। मीडियम आंच पर इसे पकने दें।

चावल जब 80व तक पक जाए तो इसे आंच से उतारकर पानी निकालकर साइड में रख दें। अब पैन में घी गर्म करें। इसमें सारे साबुत मसाले और सूखे नारियल के टुकड़े डाल दें। दो मिनट बाद इसमें सारे ड्रायफ्रूट्स भी डाल दें। एक मिनट तक इसे भूनें। आंच धीमी रखें वरना ये जल जाएगा। अब इसमें दूध और केसर डालें। इसके बाद इसमें चीनी, गुलाब जल, केवड़ा जल डालकर अच्छे से मिला सकते हैं। अब बारी है इसमें चावल डालने की। बर्तन को ढककर चावल के पूरी तरह पकने तक पकाएंगे। जिसमें कम से कम 5-7 मिनट लोंगा। गैस बंद करेंगे और गरम-गरम सर्व करेंगे।

शब्द सामर्थ्य- 147

बाएं से दाएं
1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मन, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को दूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे
1. स्वामी, नाथ 2. बेवस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झुला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रामाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियकत, सभ्यता और शिष्टता, शांकर (उ.) 19. विजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 146 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			वि	हा	र	
सु	धा	क	र		न	औ
रं	म		कि	ता	ब	स
ग	अ	र	सा	हु	ज्ज	त
	श	क्ल	न	मि	त	न

सू-तोकू- 147

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

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

सू-तोकू क्र 146 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	3	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