संपादकीय

येदियुरप्पा की विदाई

काफी समय से इस बात के कयास लगाये जा रहे थे कि कर्नाटक के मुख्यमंत्री बीएस येदियुरप्पा की विदाई हो सकती है। कुछ लोग उनकी शासन पर पकड़ ढीली होने को वजह बताते हैं, कुछ पुत्र के शासन-प्रशासन में बहुत ज्यादा हस्तक्षेप को तो कुछ भ्रष्टाचार के चलते पार्टी की धूमिल होती छवि को। पार्टी में असंतोष के सुरों का भी जनता में अच्छा संदेश नहीं जा रहा था। तो कुछ का मानना है कि बढ़ती उम्र उनके पूरी पारी तक शासन करने के मार्ग में बाधा बनी। कहा जाता है कि भाजपा ने सैद्धांतिक तौर पर फैसला लिया है कि 75 साल से ऊपर के नेताओं को सरकार में बड़ी जिम्मेदारी नहीं दी जायेगी, जबकि येदियुरप्पा 78 साल के हो चुके हैं। एक वजह यह भी बतायी जा रही है कि पार्टी ने उन्हें सिर्फ दो साल तक ही सरकार चलाने का वायदा लिया हुआ था। वैसे पिछले दिनों येदियुरप्पा की दिल्ली में पार्टी के वरिष्ठ नेताओं से मुलाकात के बाद भी अटकलों का बाजार गर्म हो गया था कि उनकी विदाई हो सकती है। बहरहाल, भाजपा के केंद्रीय नेतृत्व ने एक जोखिम भरा दांव चला है। यह जानते हुए भी कि कर्नाटक की राजनीति में बड़ी दखल रखने वाले लिंगायत समुदाय का येदियुरप्पा को वरदहस्त प्राप्त है। यही वजह है कि कर्नाटक में जिन मठों से लिंगायत समुदाय को दिशा-निर्देश मिलते हैं, वहां येदियुरप्पा को मुख्यमंत्री पद से हटाये जाने के बाद तल्खी देखी गई। हालांकि, राज्य सरकार के दो साल पूरे होने के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम, जिसमें भावुक होकर उन्हें आंसू पोंछते देखा गया, उन्होंने केंद्रीय नेतृत्व के प्रति आभार जताया और अगले विधानसभा चुनाव में पार्टी के लिये पुरजोर काम करने का वायदा किया। ये आने वाला वक्त ही बताएगा कि ढलती उम्र में वे किस तरह की भूमिका निभाएंगे और यह भी कि पार्टी नेतृत्व उन्हें क्या भूमिका दे सकता है। यह भी कि वे अपने उत्तराधिकारी को कितना मजबूत करते हैं।

निस्संदेह, दक्षिण भारत के इस अकेले राज्य में भाजपा को स्थापित करने में येदियुरप्पा की बड़ी भूमिका रही है। उन्होंने हाल ही में कहा भी कि प्रारंभिक दिनों में वे साइकिल से पार्टी का प्रचार किया करते थे क्योंकि उनके पास कार नहीं थी। आज पार्टी मजबूत स्थिति में है तो मुझे खुशी है। निस्संदेह लिंगायत समुदाय का भरपूर समर्थन येदियुरप्पा की बड़ी ताकत रही है, लेकिन चुनाव जीतने में कामयाबी के बावजूद वे कुशल प्रशासक की भूमिका में नजर नहीं आए। खासकर अपनी मुख्यमंत्री की चौथी पारी में उनका नेतृत्व निस्तेज व अप्रभावी रहा। एक कुशल प्रशासक के रूप मे कोई ऐसा फैसला नजर नहीं आता जो राज्य के विकास के लिये नजीर बना हो। वर्ष 2018 के विधानसभा चुनाव में भाजपा के सबसे बड़ी पार्टी के रूप में उभरने के बाद येदियुरप्पा ने सरकार बनायी लेकिन बहुमत का आंकड़ा न जुटा पाने के कारण मुख्यमंत्री पद से इस्तीफा देने पर उनकी किरकिरी हुई थी, जिसका केंद्रीय नेतृत्व में अच्छा संदेश नहीं गया था। फिर जद (एस) व कांग्रेस से आये विधायकों के बूते 2019 में वे किसी तरह सरकार बनाने में कामयाब तो हुए लेकिन वह दमखम वाली सरकार नजर नहीं आई। पार्टी में असंतोष तथा कमीशनखोरी के आरोपों से पार्टी के नेता भी खुद को असहज महसूस कर रहे थे। बताते हैं कि पार्टी आलाकमान इस बात से नाखुश रहा है कि दक्षिण भारत में भाजपा का एकमात्र गढ़ होने पर कर्नाटक को दक्षिण भारत में भाजपा के विस्तार के लिये जो भूमिका निभानी चाहिए थी, उसका नेतृत्व येदियुरप्पा नहीं कर पाये। प्रशासनिक स्तर पर नाकामी और पार्टी में उभरते असहमति के स्वरों ने केंद्रीय नेतृत्व को कर्नाटक में दो साल बाद होने वाले चुनाव की चिंता ने असहज किया। पार्टी ने सोचा कि किसी युवा नेता को सरकार चलाने का अवसर दिया जाये जो न केवल बेहतर प्रशासन दे, पार्टी को एकजुट भी रखे और आगामी विधानसभा चुनाव में सरकार की वापसी का मार्ग प्रशस्त कर सके।

महिला हॉकी में भारत ने आयरलैंड को हराया, तीरंदाजी में टूटा मेडल का सपना, दीपिका कुमारी हारीं

टोक्यो। टोक्यो ओलिंपिक में भारत के लिए हॉकी, आर्चरी और बैडमिंटन के मैदान से खुशखबरी मिली वहीं बॉक्सिंग के रिंग से भारतीय फैंस को बड़ा झटका लगा। भारत की स्टार बॉक्सर मैरीकॉम राउंड ऑफ 16 से ही बाहर हो गई। हालांकि आज बॉक्सर लवलीना ने देश के लिए मेडल पक्का करके उस निराशा को खुशी में बदल दिया। उन्होंने महिलाओं की बॉक्सिंग की 69 किग्रा भार वर्ग स्पर्धा के सेमीफाइनल में जगह बनाई। लवनीना ने चार्टर फाइनल में चीनी ताईपे की खिलाड़ी निएन चिन चेन को 4-1 से करारी शिकस्त दी। जबकि महिला हॉकी में भारत ने आयरलैंड को 1-0 से शिकस्त दी। रानी रामपाल की इस टीम ने आयरलैंड को 1-0 से हरा दिया है। इस जीत के साथ भारत की चार्टर फाइनल में प्रवेश करने की उम्मीद बनी हुई है। भारत की ओर से एकमात्र गोल 57वें मिनट में नवनीत कौर ने किया। भारत के पास जीत के

मार्जिन को और विशाल करने का मौका था। उसे 14 पेनल्टी कॉर्नर मिले थे। भारत इसे एक भी गोल में नहीं बदल पाया।

वहीं दीपिका कुमारी तीसरा सेट भी हार गई हैं। इस हार के साथ भारत की उम्मीदों को बड़ा झटका लगा है। वह मेडल की रेस से बाहर हो गई हैं। धावक अविनाश साबले तीन हजार पुरुषों की स्टीपलचेज स्पर्धा के फाइनल में जगह नहीं बना पाए, जबकि निशानेबाज मनु भाकर महिलाओं की 25 मीटर एयर पिस्टल व्यक्तिगत स्पर्धा के फाइनल में जगह बनाने से चूक गई। बॉक्सर सिमरनजीत कौर 60 किग्रा महिला भार वर्ग के अंतिम 16 मुकाबले में हार गई। उन्हें थाईलैंड की सुदापोर्न सीसोंदी 5-0 से हराया। इसके अलावा बैडमिंटन महिला चार्टर फाइनल में पीवी सिंधु, बॉक्सिंग में लवलीना बोरगोहेन अपना दमखम दिखाएंगी। टोक्यो ओलंपिक में बीता सातवां दिन भारत के लिए शानदार रहा। अगर मैरी कॉम का मुकाबला छोड़ दिया जाए तो बाकी सभी भारतीय एथलीटों ने बेहतरीन प्रदर्शन किया। वहीं तीन हजार पुरुषों की स्टीपलचेज स्पर्धा में भारत के अविनाश साबले फाइनल में जगह नहीं बना पाए। उन्होंने इस दौरान बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए राष्ट्रीय रिकॉर्ड बनाया। लेकिन फाइनल के लिए चालीफाई नहीं कर सके। वह सातवें स्थान पर रहे। अविनाश 8:18.12 समय के साथ राष्ट्रीय रिकॉर्ड बनाने में सफल रहे। साबले ने मार्च में फेडरेशन कप में अपने 8ः 20.20 के रिकॉर्ड को तोड़ दिया। निशानेबाज मनु भाकर ने एक बार फिर निराश किया। वह महिलाओं की 25 मीटर एयर पिस्टल स्पर्धा के फाइनल में जगह बनाने से चुक गई। उन्हें फाइनल में जाने के लिए टॉप 8 में रहना था।

विदेश जाने वाले ध्यान दें, अंतरराष्ट्रीय उड़ानों पर लगी रोक 31 अगस्त तक बढ़ी

नई दिल्ली । कोरोना महामारी के कारण शेड्यूल्ड अंतरराष्ट्रीय उड़ानों पर लगी रोक 31 अगस्त तक बढ़ा दी गई है। आज नागरिक उड्डयन महानिदेशालय ने एक बयान में कहा कि अंतरराष्ट्रीय वाणिज्यिक यात्री उड़ानों पर प्रतिबंध 31 अगस्त, 2021 तक लागू रहेगा। यह रोक अंतरराष्ट्रीय कार्गो फ्लाइट्स और उन उड़ानों पर लागू नहीं होगी जिन्हें डीजीसीए ने अनुमति दी है।देशभर में पिछले साल लॉकडाउन लागू होने के बाद से अंतरराष्ट्रीय वाणिज्यिक यात्री उड़ानें निलंबित हैं, लेकिन मई 2020 से विशेष अंतरराष्ट्रीय उड़ानें वंदे भारत मिशन के तहत उड़ रही हैं। विदेश में फंसे यात्रियों को वापस लाने के लिए वंदे भारत मिशन चलाया गया और कई देशों के साथ एयर बबल करार भी किया गया। इसके पहले यह रोक 31 जुलाई तक लगाई गई थी, जो बीते शनिवार को ही खत्म हो रही थी। कोविड के मामलों की संख्या में पिछले कुछ दिनों में इजाफा हुआ है. इसे देखते हुए सरकार ने यह रोक 31 अगस्त तक बढ़ा दी है। पिछले साल लॉकडाउन लगने के बाद से ही भारत में अंतरराष्ट्रीय उड़ानों की आवाजाही को रोक दिया गया था. इसके बाद से सरकार ने कई बार उड़ानों पर रोक लगाई है।

आयकर विभाग के नए पोर्टल पर 25.82 लाख से अधिक आईटीआर हुए दाखिल

नई दिल्ली। आयकर विभाग की नई वेबसाइट पर चीजें बेहतर होने लगी हैं। पिछले कुछ दिनों इस पर 25 लाख से अधिक रिटर्न भरे गये हैं 3.57 करोड़ से अधिक विशिष्ट लॉगइन हुए और 7.90 लाख से अधिक ई-पैन जारी किए गए हैं। बृहस्पतिवार को ताजा आधिकारिक आंकड़े से यह जानकारी मिली।

उल्लेखनीय है कि शुरू में इस पोर्टल पर कई तकनीकी गड़बड़ियों की शिकायतों आयी थी। पोर्टल सात जून को डब्लूडब्लूडब्लूडॉटइंकमटैक्सडॉट कॉम नाम ने शुरू हुआ था, लेकिन इसमें दी गयी विशेषताएं शुरू में सही तरीके से काम नहीं कर रही थी। कर विभाग के आधिकारिक सूत्रों ने बताया कि ई-फाइलिंग 2.0 वेबसाइट अब अपने लय में आ रही है और प्रक्रियाएं अब पहले से बेहतर हुई हैं।- **दो सप्ताह में 25,82,175 आयकर रिटर्न**

आधिकारिक आंकड़े के अनुसार वेबसाइट के जरिये पिछले दो सप्ताह में 25,82,175 आयकर रिटर्न (आईटीआर) सफलतापूर्वक दाखिल किये गये, करदाताओं ने कुल 4,57,55,091 लॉगइन और 3,57,47,303 विशिष्ट (अलग-अलग पहचान) के लॉगइन हुए। वेबसाइट को स्थायी खाता संख्या (पैन) को आधार से जोड़ने के लिए 69,45,539 सफल अनुरोध प्राप्त हुए, जबकि इसने 7,90,404 ई-पैन आवंटित किए। आधिकारिक सूत्रों ने कहा कि वेबसाइट पर चीजें बेहतर हो रही हैं।

जो भी विशेषताएं हैं, वे एक के बाद एक सही तरीके से काम कर रही हैं। यह बात आंकड़ों से स्पष्ट है। कर विभाग के एक वरिष्ठ अधिकारी के अनुसार हम उम्मीद करते हैं कि वेबसाइट जल्दी ही सामान्य रूप से काम करने लगेगी। अधिकरियों के अनुसार पिछले कुछ दिनों से 1.5 लाख आईटीआर हर दिन भरे जा रहे हैं।

टोक्यो में एक और मेडल के करीब भारत, पीवी सिंधू ने अकाने यामागुची को हराकर सेमीफाइनल में बनाई जगह

टोक्यो। पीवी सिंधु ने क्वार्टर फाइनल में जापान की अकाने यामागुची को सीधें सेटों में 21-13, 22-20 से हरा दिया है। इसके साथ ही भारतीय शटलर सेमीफाइनल में पहुंचीं और अब गोल्ड से अब सिर्फ दो कदम दूर हैं। पीवी सिंधु ने 2016 रियो ओलंपिक में सिल्वर मेडल जीता था। वे एक और मुकाबला जीत लेती हैं तो उनका मेडल पक्का हो जाएगा। ऐसे में वे बैडमिंटन में दो मेडल जीतने वाली भारत की पहली खिलाड़ी बन जाएंगी।

मैच की बता करें तो मुकाबले का पहला अंक मेजबान खिलाड़ी अकाने यामागुची को मिला। इसके बाद स्कोर 2-2 से बराबर हो गया। फिर यामागुची ने 4-2 की बढ़त बना ली। फिर स्कोर 5-3, 6-4, 6-5 से यामागुची के पक्ष में रहा. पहली बार सिंधु को 7-6 की बढ़त मिली। इसके बाद उन्होंने यामागुची को मौका नहीं दिया। इसके बाद सिंधु 8-6, 8-7, 9-7, 10-7, 11-7 से आगे रहीं। फिर 17-11, 18-11, 18-12, 18-13, 19-13, 20-13 की बढ़त सिंधु के पक्ष में रही। अंत में सिंधु ने यह गेम 21-13 से 23 मिनट में जीत लिया। पीवी सिंधु का सेमीफाइनल में ताई जू यिंग या रतनाचोक इंतानोन से मुकाबला होगा।

फ्लिपकार्ट की सप्लाई चेन में 1,019 से ज़्यादा दिव्यांग कर्मचारी

नई दिल्ली । काम करने की जगह और सप्लाई चेन को विविधतापूर्ण और समावेशी बनाने के अपने प्रयासों को जारी रखते हुए फ्लिपकार्ट अपने विविधता कार्यक्रम को मज़बूत बना रहा है। इसका उद्देश्य सभी लिंगों, जातीयताओं और दिव्यांग प्रतिभाओं को अपनी वर्कफोर्स में शामिल करना है।

कंपनी ने आज यहां जारी बयान में कहा कि इस पहल के तहत, ईडीएबी (दिव्यांग ईकार्टियन) की सहायता करने और दिव्यांगो को रोजगार खोजने में मदद की जा रही है। यह पहल फ्लिपकार्ट द्वारा काम करने की जगह को विविधतापूर्ण और समावेशी बनाने की प्रतिबद्धता का हिस्सा है।

फ्लिपकार्ट ने बदलाव लाने में प्रमुख भूमिका निभाते हुए नई दिल्ली के अपने सप्लाई चेन नेटवर्क में नया डिलीवरी हब शामिल किया है जिसका पूरा प्रबंधन 50 दिव्यांग कर्मियों द्वारा किया जाएगा। ये कर्मचारी डिलीवरी एग्जीक्यूटिव, कैशियर, टीम लीडर सहित विभिन्न पदों पर तैनात होंगे। अपनी इस पहल के जरिए फ्लिपकार्ट दिव्यांगों की क्षमताओं के बारे में जागरूकता बढ़ाएगा और साथ ही, दिव्यांगों के लिए रोज़गार से जुड़ी गलत धारणाओं को भी तोड़ेगा। वे बेहतरीन तरीके से हब का पूरा प्रबंधन संभालते हुए हर दिन 1100 से ज्यादा डिलिवरी भी करते हैं। यह दिव्यांगों के लिए काम करने का बेहतर ईकोसिस्टम तैयार करने और उन्हें नियमित बिजनेस ऑपरेशन में शामिल करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है।

आज का राशिफल

मेष :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। व्यवसाय विस्तार की योजनाएं बनाएंगे, लेकिन अपेक्षित सफलता नहीं मिलने से मन में व्यग्रता रहेगी।

वृषभ :- आज का दिन सामान्य रहेगा। नराकात्मक विचारों से दूर रहें, अन्यथा बड़ा नुकसान होने की संभावना रहेगी। कार्यक्षेत्र में काम की अधिकता रहेगी।

मिथुन :- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। कार्यक्षेत्र में सफलता मिलेगी और धनलाभ की स्थिति रहेगी। नौकरीपेशा लोगों के लिए स्थान परिवर्तन के साथ आय वृद्धि के योग बनेंगे।

कर्क :- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। गृह-नक्षत्रों के योग आपके अनुकूल रहेंगे और आर्थिक योजनाएं सफल होगी।

सिंह :- आज का दिन अच्छा रहेगा। कारोबार अच्छा चलेगा और लाभ की स्थिति रहेगी। कार्यक्षेत्र में काम की अधिकता रहेगी।

कन्या :- आज का दिन सामान्य रहेगा। व्यावसायिक गतिविधियों में छोटी-छोटी बाधाएं आ सकती हैं, जिससे मन में अनिर्णय की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

तुला :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। व्यापार-धंधा अच्छा चलेगा और धनलाभ की स्थिति रहेगी, लेकिन अनावश्यक खर्च बढ़ने से मानसिक रूप से व्यग्रता का अनुभव होगा।

वृश्चिक :- आज का दिन सामान्य रहेगा। कार्यक्षेत्र में काम की अधिकता रहेगी और दिन भागदौड़ में बीतेगा। कारोबार विस्तार की योजनाएं बना सकते है।

धनु :- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। कारोबार में आर्थिक लाभ और नौकरी में तरक्की के योग रहेंगे। आकस्मिक धनलाभ की भी संभावना बन रही है।

मकर :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कारोबार में बाधाएं आ सकती हैं और कार्यक्षेत्र में काम की अधिकता रहेगी।

कुम्भ :- आज का दिन अच्छा रहेगा। व्यावसायिक क्षेत्र में विशेष लाभ मिलने के योग रहेंगे। काम की अधिकता रहेगी।

मीन :- आज का दिन सामान्य रहेगा। व्यावसायिक क्षेत्र में सफलता मिलेगी और धनलाभ की स्थिति रहेगी, लेकिन अनावश्यक खर्च की अधिकता से आर्थिक स्थिति कमजोर हो सकती है।

रुबीना दिलैक बॉलीवुड में डेब्यू करने के लिए तैयार

छोटे पर्दे पर धमाल मचाने के बाद अब अभिनेत्री रुबीना दिलैक बड़े पर्दे पर भी अपने अभिनय का जलवा बिखेरने के लिए तैयार हैं। लोगों के बीच किन्नर बहू के रूप में अपनी एक खास पहचान बना चुकीं रुबीना अब बड़े पर्दे पर अपना सफर शुरू करने के लिए भी बेहद उत्साहित हैं। तरण आदर्श ने ट्वीट कर इस खबर की पुष्टि की है। आइए जानते हैं किस अभिनेता के साथ रुबीना अपने फिल्मी करियर की शुरुआत करने वाली हैं।

फिल्म समीक्षक तरण आदर्श ने रुबीना की पहली फिल्म का ऐलान कर ट्वीट किया, रुबीना दिलैक बॉलीवुड में डेब्यू करने के लिए तैयार हैं। संगीतकार पलाश मुच्छल ने फिल्म अर्ध से निर्देशन की दुनिया में कदम रखा है। रुबीना ने फिल्म साइन कर ली है। उन्होंने लिखा, रुबीना दिलैक के साथ पलाश ने टीवी एक्टर हितेन तेजवानी को भी साइन किया है। इन दो स्टार्स के अलावा राजपाल यादव भी इसमें नजर आएंगे। शूटिंग सितंबर, 2021 से शुरू होगी।

पिछले काफी समय से रुबीना के बॉलीवुड में आने की खबरें तूल पकड़ रही थीं और अब आखिरकार उनकी पहली फिल्म की आधिकारिक तौर पर पुष्टि हो गई है। इस खबर के बाद रुबीना दिलैक के प्रशंसक फूले नहीं समा रहे हैं। वे तरण आदर्श के पोस्ट पर प्रतिक्रिया देते हुए अपनी खुशी का इजहार कर रहे हैं। प्रशंसक सोशल मीडिया पर रुबीना को उनकी पहली फिल्म के लिए बधाई दे रहे हैं।

अमिताभ के साथ स्क्रीन शेयर करेंगी एली अवराम

अभिनेत्री एली अवराम जल्द ही फिल्म गुडबाय में नजर आएंगी। वह इस फिल्म को लेकर इतनी उत्साहित नहीं हैं, जितना इसमें अमिताभ बच्चन के साथ स्क्रीन शेयर करने को लेकर हैं। हाल ही में एली ने बॉलीवुड के शहंशाह संग काम करने को लेकर अपनी खुशी सोशल मीडिया पर जाहिर की। एली की बातों से ऐसा लग रहा है कि वह अमिताभ बच्चन का साथ पाकर सातवें आसमान पर हैं। आइए जानते हैं एली ने अपने पोस्ट में क्या लिखा। एली ने अमिताभ बच्चन के साथ फिल्म के सेट से ली गई अपनी

एक तस्वीर साझा की। इसके साथ उन्होंने लिखा, लंबे समय से अमिताभ सर के साथ काम करने का मेरा सपना पूरा हो गया है। मैं स्वीडन में घर पर अपने दोस्तों के साथ अमिताभ सर के गाने शावा शावा पर थिरकती थी। उन्होंने लिखा, आज मैं उनके साथ काम कर रही हूं।

ब्रेकफास्ट में बनाएं सिंपल एंड टेस्टी चटनी सैंडविच

शनिवार और रविवार को किचन में बहुत ज्यादा वक्त बिताने का दिल न हो तो बनाएं सिंपल एंड टेस्टी चटनी सैंडविच। जानें इसकी रेसिपी।

सामग्री :

तिल- 1 टीस्पून, मूंगफली- 1 टेबलस्पून, धनिया पत्ती कटी हुई- 1 कप, अदरक- 1/2 इंच, लहसुन की कलियां- 2, हरी मिर्च- 3, चीनी- 1 चम्मच, नमक- स्वादानुसार, नींबू का रस-2 टीस्पून

सैंडविच के लिए- ब्रेड- 8 स्लाइस, मक्खन, खीरा

विधि :

- मूंगफली, तिल और सूखा नारियल लेकर मिक्सी में अच्छी तरह पीस लें, इसका पाउडर बना लें।
- अब इसमें धनिया पत्ती, हरी मिर्च, अदरक, लहसुन, नमक, चीनी और नींबू का रस मिलाएं।
- एक बार फिर से इसका स्मूद पेस्ट बनाएं। बहुत ज्यादा पानी न मिलाएं।

चटनी को बहुत ज्यादा पानी वाला न मिलाएं। वरना ये सैंडविच बहुत सॉगी हो जाएगा।

- अब चटनी को एक बाउल में निकाल लें।
- ब्रेड स्लाइसेज लें। किनारों को काटकर निकाल लें। ये पूरी तरह आपके ऊपर निर्भर करता है।
- अब ब्रेड पर मक्खन लगाएं।
- इसके बाद ब्रेड पर चटनी फैलाएं।
- इसके बाद मनचाहे शेप में ब्रेड को काटकर सर्व करें।
- आप चाहें तो इसके अंदर खीरा, प्याज और टमाटर की स्लाइसेज भी लगा सकते हैं इससे वो और ज्यादा हेल्दी बन जाएगा।

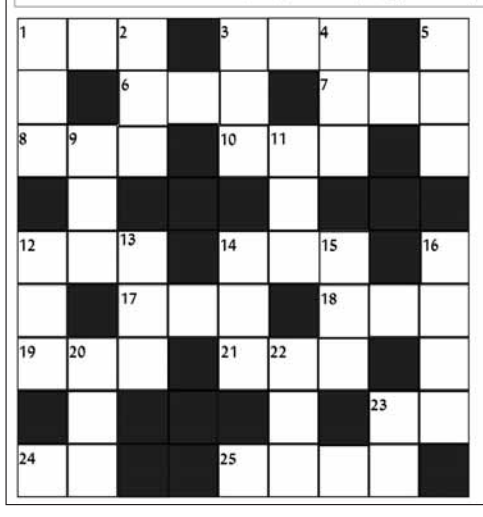
शब्द सामर्थ्य- 156

बाएं से दाएं

1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

ऊपर से नीचे

1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 155 का हल

दा	ढ़ी	■	की	■	खा	सो	आ	म
वा	■	त	म	न्ना	■	■	जा	■
न	जा	क	त	■	बा	अ	द	ब
ल	■	ली	■	वि	ला	प	■	हा
■	अ	फ	सा	ना	■	मा	हि	र
दा	ब	■	■	श	गु	न	■	■
न	■	उ	प	का	र	■	शि	■
व	■	त्स	■	र	■	त	क	ला
■	सा	व	न	■	गु	रु	वा	र

सू-दोकू- 156

	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 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.155 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	4	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