दैनिक
न्याय साक्षी

संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना- राशिफल

रायगढ़, मंगलवार 03 अगस्त 2021

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

वक्त की दोस्ती

अमेरिका में सत्ता परिवर्तन के बाद विदेश मंत्री एंटनी ब्लिंकन की पहली भारत यात्रा ऐसे समय में हुई है जब दोनों देश आंतरिक व बाह्य चुनौतियों से मुकाबला कर रहे हैं। दोनों ही देश कोरोना संकट से जूझ रहे हैं और अमेरिका अफगानिस्तान से निकलने के बाद उत्पन्न चुनौतियों तथा चीन से रणनीतिक मुकाबला कर रहा है। गुरुवार को जब दोनों विदेश मंत्री दिल्ली में मिले तो कोविड महामारी, अफगानिस्तान, दोनों देशों के साझा हितों व अन्य वैश्विक मुद्दों पर बातचीत हुई। हालांकि, इनमें अफगानिस्तान का मुद्दा सबसे ज्वलंत था। अमेरिकी विदेश मंत्री ने स्वीकारा कि अफगानिस्तान में शांति व स्थिरता अमेरिका व भारत के हित में है। इसे देश के लिये कूटनीतिक दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण कहा जा सकता है कि ब्लिंकन ने भारत को अमेरिका का विश्वसनीय सहयोगी बताया। साथ ही यह भी कि विगत में भारत ने अफगानिस्तान के विकास में जैसी रचनात्मक भूमिका का निर्वहन किया, भविष्य में भी भारत ऐसी भूमिका निभाएगा। दोनों ही देश इस बात से सहमत नजर आये कि अफगानिस्तान समस्या का समाधान ताकत के बूते नहीं हो सकता। यदि ऐसा होता है तो अफगानिस्तान एक बार फिर दुनिया में अलग-थलग पड़ जायेगा। निस्संदेह जब अमेरिका अगस्त में अफगानिस्तान से पूरी तरह निकल जायेगा तो तालिबान की चुनौती बड़े रूप में सामने आ सकती है। अभी भी खबरें आ रही हैं कि तालिबान ने आधे से ज्यादा अफगानिस्तान को अपने अधिकार में ले लिया है। साथ ही उसने पड़ोसी देशों से लगी सीमाओं और दूसरे देशों से होने वाले व्यापार पर भी पकड़ मजबूत कर ली है। अमेरिका ने स्पष्ट किया कि यदि तालिबान बंदूक के बल पर अफगानिस्तान पर कब्जा करके नागरिकों के अधिकारों का हनन करेगा तो न तो उसे वैश्विक स्तर पर स्वीकार्यता मिलेगी और न ही कई तरह के प्रतिबंधों से मुक्त हो पायेगा। उसे एक असफल राष्ट्र के रूप में ही देखा जायेगा। जिसका विकल्प सिर्फ शांति के लिये बातचीत ही है।

भारत के दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण यह भी है कि अमेरिकी विदेश मंत्री ने आश्वासन दिया है कि अमेरिका अफगानिस्तान में भारत के हितों का ध्यान रखेगा। साथ ही यह भी कि अमेरिका अफगानिस्तान के विकास में भूमिका निभाता रहेगा तथा सुरक्षा सहयोग भी देता रहेगा। भले ही अमेरिका अफगानिस्तान से निकल रहा है लेकिन वह चाहता है कि अफगानिस्तान नब्बे के दशक की तरह वैश्विक आतंकवाद का केंद्र न बने। वहां आईएसआईएस व अल कायदा को उर्वरा जमीन न मिले। कमोबेश यही चिंता भारत की भी है। दरअसल, पाकिस्तान इस्लामी आतंकवाद को हथियार के रूप में इस्तेमाल करता है। यदि अफगानिस्तान में तालिबानी राज्य की स्थापना होती है तो चरमपंथियों की हलचल भारतीय कश्मीर में आतंकवाद बढ़ाने के रूप में हो सकती है। यदि यहां पाकिस्तान की भूमिका महत्वपूर्ण बनती है तो न केवल अफगानिस्तान बल्कि दक्षिण एशिया में भी अस्थिरता को बढ़ावा मिलेगा। इस मुलाकात में अफगानिस्तान के अलावा मध्य-पूर्व व दक्षिण चीन सागर में चीन के वर्चस्व को कम करने पर विचार विमर्श हुआ। राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार अजीत डोभाल से हुई बातचीत को व्यापक संदर्भों में देखा जा सकता है। हालांकि, ब्लिंकन ने इंडो-पेसिफिक इलाके में चीन की आक्रामकता पर अंकुश लगाने के लिये बने अमेरिका, आस्ट्रेलिया, भारत व जापान के साझा संगठन क्वाड का भी जिक्र किया और इसे असैनिक मंच बताया। उन्होंने स्पष्ट किया कि समान विचारधारा वाले देशों का यह संगठन साझा मुद्दों पर एकजुट होकर काम करेगा। यह सुनिश्चित करेगा कि हिंद प्रशांत क्षेत्र देश विशेष के हस्तक्षेप से मुक्त रहे। ब्लिंकन की यात्रा का सबसे महत्वपूर्ण पहलू यह है कि वे इस बार तिब्बती धर्मगुरु दलाई लामा के प्रतिनिधियों से भी मिले। उल्लेखनीय है कि पिछले दिनों प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी दलाई लामा को पहली बार जन्मदिन पर बधाई दी थी। जो चीन को साफ संकेत है कि तिब्बत अमेरिका व भारत के मुद्दों की प्राथमिक

ओलंपिक महिला हॉकी: भारत इतिहास रचते हुए सेमीफाइनल में, अब अर्जेंटीना को हराने के बारी

टोक्यो। भारत की महिला हॉकी टीम ने इतिहास रचते हुए सोमवार को अपने से कहीं अधिक मजबूत तीन बार की ओलंपिक चैम्पियन आस्ट्रेलिया को 1-0 से हराकर टोक्यो ओलंपिक के सेमीफाइनल में जगह बना ली है। सबसे खास बात यह है कि महिला टीम पहली बार सेमीफाइनल में पहुंची है। अब उसका सामना 4 अगस्त को वर्ल्ड नम्बर-5 अर्जेंटीना से होगा, जिसने जर्मनी को हराया। ओई हॉकी स्टेडियम नॉर्थ पिच -

2 पर खेले गए इस एतिहासिक मैच में हाकेरूज नाम से मशहूर आस्ट्रेलियाई टीम के खिलाफ मैच का एकमात्र गोल 22वें मिनट में गुरजीत कौर ने किया। यह गोल पेनाल्टी कार्नर पर हुआ।

दुनिया की नौवें नम्बर की भारतीय टीम ने तमाम अटकलों पर विराम लगाते हुए दुनिया की नम्बर-2 आस्ट्रेलिया को हराया और पहली बार ओलंपिक के सेमीफाइनल में पहुंची। अब उसका सामना 4 अगस्त को वर्ल्ड नम्बर-5 अर्जेंटीना से होगा, जिसने जर्मनी को हराया।

भारत अपने तीसरे ओलंपिक में खेल रहा है। मास्को (1980) के 36 साल के बाद उसने रियो ओलंपिक (2016) के लिए क्वालीफाई किया था।

मास्को ओलंपिक में महिला हॉकी टूर्नामेंट 25 जुलाई से शुरू होकर 31 जुलाई तक चला था। इसमें सिर्फ छह टीमों ने हिस्सा लिया था।

जिम्बाब्वे ने पूल चरण के समापन पर पूल के शीर्ष पर स्वर्ण पदक जीता। चेकोस्लोवाकिया और सोवियत संघ ने क्रमशः रजत और कांस्य पदक जीता।

भारत ने पूल में पांच मैचों में दो जीत हासिल की थी। उसका एक मैच ड्रॉ रहा था जबकि उसे दो मैचों में हार मिली थी। पांच अंकों के साथ भारत अंतिम रूप से चौथे स्थान पर रहा था।

इसके बाद भारत ने 2016 के रियो ओलंपिक के लिए क्वालीफाई किया लेकिन वह 12 टीमों के टूर्नामेंट में अंतिम स्थान पर रही थी। भारत को पूल स्तर पर पांच मैचों में सिर्फ एक ड्रॉ नसीब हुआ था।

टोक्यो ओलंपिक भारतीय हॉकी के लिए ऐतिहासिक साबित हुआ है। महिला टीम के साथ-साथ पुरुष टीम भी सेमीफाइनल में पहुंच गई है। भारतीय हॉकी के इतिहास में यह पहली बार हुआ है कि दोनों टीमें मेडल राउंड में पहुंची हैं।

पूल स्तर पर लगातार तीन मैच गंवाने के बाद महिलाओं ने जिस तरह से वापसी की और लगातार दो मैच जीतकर अपने लिए नॉकआउट में जाने की जमीन तैयार की। इसके लिए भी हालांकि इनको किस्मत के सहारे की जरूरत थी। ब्रिटेन के हाथों आयरलैंड की हर के साथ यह सहारा मिल गया और इसके बाद उसे आस्ट्रेलिया की मजबूत टीम की बाधा पार करनी थी।

इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट सीरीज से पहले नॉटिंघम पहुंची भारतीय टीम

नॉटिंघम । विराट कोहली के नेतृत्व में भारतीय क्रिकेट टीम डरहम से नॉटिंघम पहुंच गई है। ट्रेंट ब्रिज क्रिकेट स्टेडियम में 4 अगस्त से इंग्लैंड के खिलाफ होने वाले पहले टेस्ट से पहले वे नॉटिंघम में अपना प्रशिक्षण सत्र कर रहे हैं। साउथेम्प्टन में विश्व टेस्ट चैम्पियनशिप फाइनल के तीन सप्ताह के ब्रेक के बाद, भारतीय टीम का 20-22 जुलाई तक काउंटी सिलेक्ट इलेवन के खिलाफ अभ्यास मैच था।

उसके बाद, भारतीय टीम ने डरहम के चेस्टर-ले-स्ट्रीट मैदान में शुक्रवार को अपने अंतिम प्रशिक्षण सत्र तक अभ्यास जारी

रखा। पृथ्वी शॉ और सूर्यकुमार यादव, जिन्हें अवेश खान (अंगूठे में फ्रैक्चर) और वाशिंगटन सुंदर (उंगली की चोट) के लिए सब्सीट्यूट चुना गया है, को अभी इंग्लैंड में टेस्ट टीम में शामिल होना है। खान और सुंदर घर वापस आ गए हैं। उनसे पहले, शुभमन गिल अपने बाएं पिंडली में चोट के बाद घर वापस जा चुके हैं।

एसबीआई का मानसून धमाका ऑफर, होम लोन पर प्रोसेसिंग फीस माफ

नई दिल्ली। देश के सबसे बड़े सरकारी बैंक एसबीआई के ग्राहकों के लिए अच्छी खबर है। बैंक ने अपने ग्राहकों के होम लोन की प्रोसेसिंग फीस को माफ कर दिया है। बैंक की ओर से दी गई जानकारी के मुताबिक 31 अगस्त तक होम लोन की प्रोसेसिंग फीस नहीं लगेगी। बैंक ने इसे मानसून धमाका ऑफर नाम दिया है। इसके साथ ही बैंक ने कहा है कि अगर बैंक के योनो एप से होम लोन के लिए आवेदन किया गया तो ब्याज दर में 5 बेसिस प्वाइंट यानी 0.05 फीसदी की छूट दी जाएगी। इससे ज्यादा से ज्यादा होम लोन ग्राहकों को फायदा होगा।

कैसे मिलेगी राहत-

प्रोसेसिंग फीस, लोन का वो शुल्क होता है, जिसका कर्ज लेने के साथ ही भुगतान करना होता है। मौजूदा समय में एसबीआई के होम लोन पर 0.40 फीसदी प्रोसेसिंग फीस लेता है। अब एसबीआई के नए फैसले के बाद ग्राहक जब होम लोन के लिए अप्लाई करेंगे तो उन्हें प्रोसेसिंग फीस नहीं देनी होगी। जाहिर सी बात है कि ग्राहकों का बोझ कम होगा।

विशेषज्ञों का कहना है कि एसबीआई के इस फैसल से घर खरीदार घर खरीदने के लिए प्रोत्साहित होंगे। यह घर खरीदने के लिए बेहतर समय हो सकता है क्योंकि इसकी होम लोन दरें 6.70 फीसदी से शुरू हो रही हैं, जो कि बहुत कम है। एसबीआई की ओर से प्रोसेसिंग फीस में छूट देने के बाद दूसरे बैंक भी जल्द ही ऐसा ऐलान कर सकते हैं। इसके साथ होम लोन की दरें कम रखने के लिए सरकार भी प्रोत्साहन दे रही हैं। रियल एस्टेट सबसे ज्यादा रोजगार देने वाला सेक्टर है। अगर मकान बनाने की रफ्तार तेज होती है तो रोजगार में भी इजाफा होता है।

कौन सा बैंक कितना लेता है प्रोसेसिंग फीस- कोटक महिंद्रा बैंक में 6.65 प्रतिशत ब्याज दर से होम लोन दे रहा है। यह अधिकतम 10 हजार रुपये होम लोन पर प्रोसेसिंग फीस के रूप में चार्ज करता है। वहीं, एलआईसी हाउसिंग 6.66 प्रतिशत की दर होम लोन उपलब्ध करा रहा है और यहां 10 से 15 हजार रुपये तक प्रोसेसिंग फीस ग्राहकों को देना पड़ता है। जबकि आईसीआईसीआई बैंक 6.70 फीस की दर से होम लोन ऑफर कर रहा है। यहां आपको 0.25त्न और अधिकतम 5 हजार तक प्रोसेसिंग फीस चुकानी पड़ सकती है।

भारतीय महिला हॉकी टीम ने रचा इतिहास, तीन बार की चैंपियन ऑस्ट्रेलिया को हराकर पहली बार सेमीफाइनल में बनाई जगह

टोक्यो। टोक्यो ओलिंपिक की टर्फ पर भारतीय हॉकी की महिला खिलाड़ियों ने इतिहास रच दिया है। खेलों के महाकुंभ में अब तक जो नहीं हुआ उन्होंने वो करके दिखाया है। क्वार्टर फाइनल मुकाबले में भारतीय महिलाओं ने बड़ा उलटफेर करते हुए तीन बार की चैंपियन रही ऑस्ट्रेलिया को मात दे दी है। भारत ने अपने से कहीं मजबूत आंकी जा रही ऑस्ट्रेलियाई हॉकी टीम को 1-0 से हराया। भारत के लिए एक मात्र गोल गुरजीत कौर ने दागा। ये पहली बार था जब भारतीय टीम ओलिंपिक का क्वार्टर फाइनल खेल रही थी, जिसे जीतते हुए उसने सेमीफाइनल का टिकट कटा लिया और अब पहली बार होगा जब भारतीय महिला हॉकी टीम ओलिंपिक का सेमीफाइनल खेलती दिखेगी।वहीं महिला चक्का फेंक एथलीट कमलप्रीत कौर अपना फाइनल मुकाबला खेलेंगी और जिसमें वह भारत को पदक दिला सकती है। कमलप्रीत ने महिला डिस्कस थ्रो के क्वालीफिकेशन में 64 मीटर का थ्रो फेंक कर दुनिया को चौंका दिया है, इसलिए उनसे पदक की ज्यादा उम्मीदें बढ़ गई है। निशानेबाजी में ऐश्वर्य प्रताप सिंह तोमर और संजीव राजपूत एक्शन में होंगे जबकि महिला स्प्रिंटर दुती चंद 200 मीटर हीट चार में सातवें स्थान पर रही और वह सेमीफाइनल के लिए क्वालीफाई करने से चूक गई।

पीएम ने लॉन्च की ई-रुपी, इससे भुगतान में कार्ड-नेट बैंकिंग की जरूरत नहीं होगी

नई दिल्ली। प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी सोमवार को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग केजरिये ई-रुपी, एक व्यक्ति और उद्देश्य-विशिष्ट डिजिटल पेमेंट सॉल्यूशन को लॉन्च किया। मोदी ने रविवार एक ट्वीट में कहा, डिजिटल तकनीक जीवन को बड़े पैमाने पर बदल रही है और ईज ऑफ लिविंग को आगे बढ़ा रही है। कल, 2 अगस्त को शाम 4:30 बजे ई-रुपी लॉन्च करेंगे, जो एक फ्यूचरिस्टिक डिजिटल भुगतान समाधान है, जो अपने उपयोगकर्ताओं के लिए कई लाभ प्रदान करता है।

ई-रुपी को पूरी तरह से कैशलेस और संपर्करहित बनाया गया है। इसमें वाउचर को रिडीम करने के लिए कार्ड या नेट बैंकिंग की जरूरत नहीं होगी। यानी बिना कार्ड के ही आप भुगतान कर पाएंगे। प्रधानमंत्री कार्यालय की ओर से दी गई सूचना के मुताबिक, ई-रुपी एक क्यूआर कोड या एसएमएस आधारित ई-वाउचर है, जिसे लाभार्थियों के मोबाइल फोन तक पहुंचाया जाता है। इसे नेशनल पेमेंट्स कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया ने अपने यूपीआई (यूपीआई) प्लेटफॉर्म पर वित्तीय सेवाओं के विभाग, केंद्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय और राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्राधिकरण के सहयोग से बनाया है। पीएमओ के मुताबिक, ई-रुपी को वन टाइम पेमेंट मैकेनिज्म के उपभोक्ता, सेवा प्रदाता पर कार्ड, डिजिटल भुगतान ऐप या इंटरनेट बैंकिंग के बिना वाउचर को भुनाने में सक्षम होंगे। ई-रुपी बिना किसी फिजिकल इंटरफेस के डिजिटल तरीके से लाभार्थियों और सेवा प्रदाताओं के साथ सेवाओं के प्रायोजकों को जोड़ता है। इसके तहत यह भी सुनिश्चित किया जाता है कि लेन-देन पूरा होने के बाद ही सेवा देने वाले को भुगतान किया जाए। प्री-पेड होने की वजह से सेवा प्रदाता को बिना देरी के ही सही समय पर भुगतान संभव हो जाता है।

आज का राशिफल

मेष :- आज का दिन सामान्य रहेगा। कार्यक्षेत्र में योजनाएं बनाकर काम करने से सफलता मिलेगी, लेकिन कड़ी मेहनत करनी पड़ेगी और दिन भागदौड़ में व्यतीत होगा।

वृषभ :- आज का दिन मिलाजुला रहेगा। कामकाज अच्छा चलेगा और धन लाभ के योग भी रहेंगे, लेकिन छोटी-छोटी परेशानियों का सामना भी करना पड़ सकता है।

मिथुन :- आज का दिन मिश्रित फलदायी रहेगा। व्यापार-धंधा अच्छा चलेगा और आर्थिक स्थिति मजबूत होगी। आकस्मिक धन लाभ के योग भी बन रहे हैं।

कर्क :- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। गृह-नक्षत्रों की स्थिति अनुकूल रहने से भाग्य-वृद्धि के योग बन रहे हैं।

सिंह :- आज का दिन मिलाजुला रहेगा। व्यापारिक गतिविधि मध्यम रहेंगी और छोटी-छोटी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

कन्या :- आज का दिन सामान्य रहेगा। व्यापार-धंधा मध्यम रहेगा और कार्यभार की अधिकता रहने से दिन भाग दौड़ में व्यतीत होगा।

तुला :- आज का दिन मिलाजुला रहेगा। सेहत को लेकर सतर्क रहें और वाहन चलाते समय सावधानी बरतें।

वृश्चिक :- आज का दिन अच्छा रहेगा। कारोबार विस्तार की योजनाएं बनाएंगे। कार्यक्षेत्र में वातावरण आपके अनुकूल रहेगा और सहकर्मियों का भरपूर सहयोग मिलेगा।

धनु :- आज का दिन सामान्य रहेगा। कार्यक्षेत्र में वातावरण आपके अनुकूल रहेगा और सहकर्मियों का सहयोग भी मिलेगा, लेकिन आशानुरूप कार्यों में सफलता नहीं मिलने से मन व्यथित रहेगा।

मकर :- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। व्यवसाय में लाभ और नौकरी में तरक्की के योग बन रहे हैं। कारोबार विस्तार को लेकर योजनाएं शुरू कर सकते हैं।

कुम्भ :- आज का दिन मिलाजुला रहेगा। व्यापार-धंधा अच्छा चलेगा और कारोबार विस्तार की योजनाएं बनेंगी, लेकिन नए कार्यों की शुरुआत करने से बचें।

मीन :- आज का दिन अच्छा रहेगा। कार्यक्षेत्र में सफलता मिलने से खुश रहेंगे। आय में वृद्धि के योग भी बन रहे हैं।

दिव्या दत्ता ने पूरी की फिल्म धाकड़ की शूटिंग

कंगना रनौत, अर्जुन रामपाल और दिव्या दत्ता की अपकमिंग फिल्म धाकड़ की शूटिंग बुडापेस्ट में की जा रहीं हैं। कुछ दिन पहले ही अर्जुन रामपाल ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर कर जानकारी दी थी कि उन्होंने इस फिल्म की शूटिंग पूरी कर ली है। और अब इस फिल्म की टीम के एक और सदस्य ने शूटिंग पूरी कर ली है।

जी हां!! दरअसल एक्ट्रेस दिव्या दत्ता ने भी अपने हिस्से की शूटिंग पूरी की, जिसकी जानकारी उन्होंने खुद अपने सोशल मीडिया पर दी। दिव्या ने अपने सोशल

मीडिया अकाउंट पर दो तस्वीरें शेयर की, जिसमे से पहली फोटो में वह अपनी वैनिटी वैन के सामने खड़ी होकर पोज दे रहीं हैं, वहीं दूसरी फोटो में वो फिल्म की टीम के साथ नजर आ रहीं हैं।

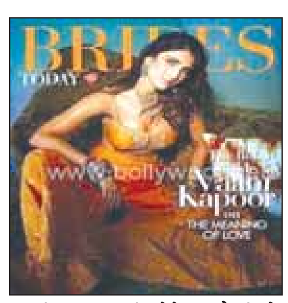
इन तस्वीरों को शेयर करते हुए उन्होंने अपने किरदार के नाम का भी खुलासा किया। दिव्या ने लिखा, शूटिंग को रिज्यूम करना और अपना फेवरेट किरदार निभाना बहुत ही खूबसूरत एहसास है। रोहिणी का किरदार निभाने की जर्नी बहुत ही शानदार रहीं। और अब मेरे हिस्से की शूटिंग पूरी हो गई है। इसे यादगारों बनाने के लिए मेरी टीम को एक बड़ा वाला हग। कुछ खूबसूरत यादें अपने साथ ले जा रहीं हूँ।चीयर्स।

दिव्या इस फिल्म में रोहिणी का किरदार निभाने वाली है, वहीं कंगना एजेंट अग्नि का किरदार निभाने वाली है। इस फिल्म में कंगना का जबरजस्त एक्शन देखने को मिलने वाला है।

वाणी कपूर आयी नजर ब्राइड्स टुडे मैगज़ीन के कवर पेज पर

जब भी वह किसी मैगजीन कवर पर आती है तो सबका ध्यान अपनी और आकर्षित कर लेती है। उन्होंने अपनी पहली फिल्म के बाद से अपने आप को पूरी तरह से ट्रांसफॉर्म किया है और उनके फैंस उनकी किलर लुक्स से हमेशा इम्प्रेस्सेड रहते है। उनकी मुस्कान आपका दिन बदल सकती है, हम बात कर रहे है वाणी कपूर की जो ब्राइड्स टुडे मैगज़ीन के कवर पेज पर नजर आ रही है।

कवर पेज अपने फैंस के साथ शेयर करते हुए वाणी ने लिखा,



नारंगी इस नारंगी लेहेंगा चोली में वाणी बेहद खूबसूरत लग रही है। ओवरआल उन्होंने बोहो लुक अपनाया है और उनके फैंस को यह काफी पसंद आ रहा है।

हेल्दी ब्रेकफास्ट है पनीर डोसा

डोसे का घोल आजकल मार्केट में रेडीमेड मिल जाता है तो आप इसे लाकर दो से तीन दिनों तक इस्तेमाल कर सकते हैं। तो आज इससे बनाएंगे पनीर डोसा बनाना।

सामग्री :

डोसे का घोल- 1 कप, पनीर, शिमला मिर्च और हरा प्याज़ (क्यूब्स में कटे हुए)- 1/2-1/2 कप, प्याज़- 1/2 कप, टमाटर (बारीक़ कटा हुआ)- 1/2 कप, पत्तागोभी (कद्दूकस की हुई)- 1/2कप, टोमैटो केचअप- 1/3 कप, स्पाइसी रेड चिली सॉस/ टोमैटो सॉस- 1/3 टीस्पून, सोया सॉस-1 टीस्पून, सेंकने के लिए तेल

विधि :

नॉनस्टिक या तवा जिस पर भी डोसा बनाना है उसे गरम कर लें।

- तेल लगाकर चम्मच की मदद से उस पर डोसे का घोल फैलाएं। डोसे को क्रिस्पी होने तक सेंक लेंगे। दूसरी तरफ पलटें।
- इसी के साथ इसमें प्याज़, टमाटर, शिमला मिर्च, पत्तागोभी, रेड चिली सॉस, टोमेटो केचअप और सोया सॉस डालकर 1-2 मिनट तक सेंक लें।
- फिर इसमें पनीर क्यूब्स डालें और डोसे को फोल्ड कर दें।
- अच्छी तरह से सेकने के बाद डोसे को आंच से उतार लें।
- नारियल चटनी के साथ गरमा-गरम सर्व करें।

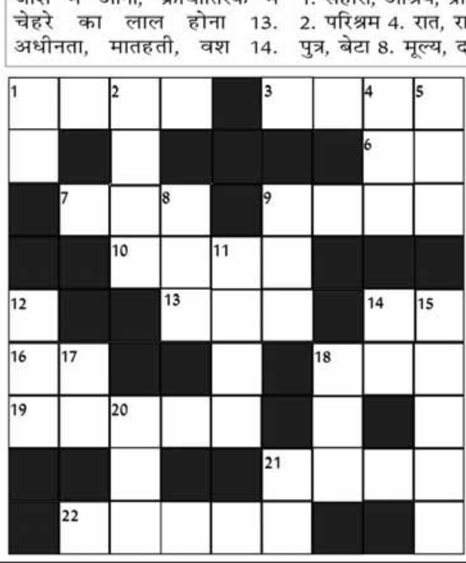
शब्द सामर्थ्य- 159

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 क्रमांक158का हल

सू-दोकू- 159

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

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 [illegible] 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.158का हल

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