संपादकीय

खुशी मिली इतनी कि मन में न समाय

महामारी से उदास देश को महिला हॉकी टीम ने सोमवार को एक उत्सव जैसी उमंग व उत्साह दे दिया। हाल ही में भारतीय पुरुष हॉकी टीम के सेमीफाइनल में पहुंचने और रविवार को पीवी सिंधु द्वारा कांस्य पदक जीतने से देश को जो खुशी मिली थी, इस जीत ने उसे दुगना कर दिया। पूरा देश खुशी से झूम उठा। प्रधानमंत्री से लेकर संतरी तक ने अपनी-अपनी तरह से टीम को बधाई देकर उसका हौसला बढ़ाया। दरअसल, लगातार तीन मैच हारने के बाद लोग भूल ही गए थे कि भारतीय महिला हॉकी टीम टोक्यो में है भी। क्वॉर्टर फाइनल में पदक की दावेदार मानी जाने वाली आस्ट्रेलिया की टीम को हराकर भारतीय बेटियों ने पूरी दुनिया को चौंकाया ही है। भले ही ये जीत गुरजीत कौर के अकेले गोल से आयी, लेकिन पूरी टीम एक होकर खेली है। खासकर मैच जिताने के लिये सबसे ज्यादा तारीफ किसी की हो रही है तो हरियाणा की बेटी सविता पूनिया की, जिसने आस्ट्रेलिया के हमलों को भौंथरा कर दिया। सात पेनल्टी कॉर्नर बेकार करके हमारी गोलकीपर ने आस्ट्रेलियाई खिलाड़ियों का मनोबल बेदम कर दिया। इस जीत में डच कोच शॉर्ड मॉरिन की कोचिंग को भी श्रेय देना होगा, जिन्होंने पिछले दिनों नीदरलैंड से बुरी हार के बाद पूरी टीम की जमकर क्लास लगायी थी। ये मानना ही होगा कि मॉरिन ने भारतीय हॉकी टीम की मारक क्षमता को धारदार बनाया है। सही मायनों में भारतीय महिला टीम की इस बात के लिये तारीफ करनी होगी कि उसने लगातार नीदरलैंड, जर्मनी व ब्रिटेन से हारने के बाद हौसला नहीं खोया। फिर आयरलैंड व दक्षिण अफ्रीका को हराकर क्वॉर्टर फाइनल में जगह बनायी। ऐसे में इस अप्रत्याशित जीत ने जहां कुछ खेलप्रेमियों के रौंगटे खड़े कर दिये तो कुछ के आंखों में खुशी के आंसू भर दिये। लेकिन एक बात साफ हो गई कि भले ही देश क्रिकेट का दीवाना हो, लेकिन हॉकी से देश अपनी अस्मिता जोड़कर देखता है। उसमें हार-जीत से जुड़ता है। ये देश के हॉकी से जुड़ाव का ही नतीजा है कि देशवासियों ने क्वॉर्टर फाइनल की जीत को फाइनल की जीत की तरह से देखा। देश में मान्यता रही है कि हॉकी का विकास भारतीय परिवेश में हुआ। ओलंपिक में हॉकी में भारतीय खिलाड़ी तब से स्वर्ण पदक जीत रहे हैं, जब भारतीयों की जीत पर ब्रिटेन का झंडा लहराया जाता था। आजाद भारत में उसी शान से हॉकी का खेल जीतकर भारतीय तिरंगे की शान देखने को आतुर हैं। मास्को में हुए आधे-अधूरे ओलंपिक के चार दशक बाद भारतीय बेटियों का क्वॉर्टर फाइनल तक पहुंचना भारतीयों को उद्वेलित कर गया। बहरहाल, इस बात का श्रेय हॉकी इंडिया को भी देना होगा कि जिसने खिलाड़ियों को बेहतर सुविधाएं मुहैया करायी और खिलाड़ियों को लगातार विदेशों में खेलने का मौका दिया। टीम को विदेशी कोच उपलब्ध कराये। वहीं ओडिशा सरकार को भी श्रेय, जिसने टीम को प्रायोजित करके संबल दिया। आज महिला हॉकी टीम यूरोपीय खिलाड़ियों की तरह बेहतर फिटनेस के साथ खेल रही हैं, जिसके चलते सोमवार की जीत के बाद सारे देश में 'चक दे इंडिया' के नारे लगते रहे, सोशल मीडिया पर भी यही ट्रेंड चलता रहा। हरियाणा के लिये तो यह विशेष रूप से इतराने का मौका है कि महिला हॉकी टीम की कप्तान, गोलकीपर समेत आधी से ज्यादा टीम हरियाणा से है। बेहद सामान्य पृष्ठभूमि व निजी जीवन के कठोर संघर्षों के बाद ये बेटियां इस मुकाम पर पहुंची हैं। पुरुष वर्चस्व वाले समाज से निकलकर बेटियों ने हॉकी के खेल को नई ऊंचाई प्रदान की है। टोक्यो ओलंपिक को दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ हैट-ट्रिक लगाने वाली पहली भारतीय महिला खिलाड़ी वंदना कटारिया के लिये भी याद किया जायेगा। पूरे मैच में टीम जिस तरह एक होकर खेली, उसने टीम का हौसला सातवें आसमान में पहुंचा दिया। साथ ही बताया कि सामने कितनी ही मजबूत टीम क्यों न हो हम जीत कर लौटेंगे। इस लाजवाब खेल ने महिला हॉकी में देश की उम्मीदें जगा दी हैं। उम्मीद है कि टीम सेमीफाइनल में ही नहीं पहुंची, टीम फाइनल में पहुंचकर देश की उम्मीदों को हकीकत में बदलेगी।

कबड्डी को ओलंपिक खेल के रूप में मान्यता प्राप्त होते देखना अभी भी हमारा सपना है : अजय ठाकुर

जयपुर। पद्मश्री और अर्जुन पुरस्कार विजेता 35 वर्षीय अजय ठाकुर ने स्पोर्ट्सटाइगर की विशेष इंटरव्यू सीरीज मिशन गोल्ड पर अपनी खेल यात्रा के बारे में बात करते हुए बताया कि वह अभी भी ओलंपिक में अपने देश का प्रतिनिधित्व करने के लिए आशान्वित हैं।

भारतीय कबड्डी कप्तान खेल के माहौल में ही बड़े हुए और वह जानते थे कि उन्हें अंतरराष्ट्रीय स्तर पर देश का प्रतिनिधित्व करने का अपने पिता के सपने को पूरा करना है।एक मध्यम वर्गीय परिवार से ताल्लुक रखने वाले, अजय के लिए नौकरी करना एक जरूरत थी और एक नए मान्यता प्राप्त खेल के माध्यम से नौकरी हासिल करना उसके लिए बिल्कुल सही अवसर था। कबड्डी को मेरे जन्म से पहले ही

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान मिल चुकी थी और मेरे पिताजी स्पोर्ट्स कल्चर के बारे में जानते थे। जैसा कि आप जिस स्तर पर खेलते हैं, उसके अनुसार नौकरी का कोटा तय किया गया था। हम एक मध्यम वर्गीय परिवार से ताल्लुक रखते थे और अच्छी और सुरक्षित नौकरी पाना हमारे लिए सपना था। अतः मैंने खेल कोटे से नौकरी पाने के लिए खेलना शुरू किया।

लेकिन उनकी यात्रा ने एक और मोड़ ले लिया, जिसमें उनका खेल के प्रति प्यार और जुनून उनके नौकरी पाने के सपने से आगे निकल गया। उन्होंने कहा, इस यात्रा के दौरान कबड्डी के लिए मेरा जुनून इतना बढ़ गया कि मैं सिर्फ खेल खेलना चाहता था। मुझे भारतीय सेना, ओएनजीसी और अन्य से नौकरी के प्रस्ताव मिले लेकिन मैंने उन्हें अस्वीकार कर दिया क्योंकि मैं कबड्डी में उस स्तर तक पहुंचना चाहता था जहां मैं अर्जुन पुरस्कार विजेता बन सकूं।

प्रो-कबड्डी लीग पहले सीजन से ही काफी हिट रही और 2016 कबड्डी विश्व कप विजेता प्रो-कबड्डी लीग की प्रशंसा करते हुए पीछे नहीं हटे क्योंकि इस लीग ने खेल के साथ-साथ खिलाड़ियों को भी पहचान दिलाने में सहायता की है। इसके बारे में उन्होंने कहा कि, कबड्डी का जो मानक हम आज जानते हैं और जिन खिलाड़ियों को आज दुनियाभर में पहचाना जाता है यह प्रो-कबड्डी लीग के कारण ही संभव हो पाया है । हम प्रो-कबड्डी लीग से पहले अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी खेलते थे और लोग हमारे और खेल के बारे में पूरी तरह से अनजान थे लेकिन अब हम देश के किसी भी कोने में जाते हैं तो लोग हमें पहचान लेते हैं और यह लीग की वजह से है।

अदार पूनावाला ने विदेश जाने वाले छात्रों की मदद के लिए 10 करोड़ रुपये का कोष बनाया

नई दिल्ली । सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया के सीईओ और मालिक अदार पूनावाला ने गुरुवार को कहा कि उन्होंने पढ़ाई के लिए विदेश जाने वाले छात्रों की मदद के लिए 10 करोड़ रुपये अलग रखे हैं, क्योंकि कुछ देशों ने अभी तक क्वारंटीन के बिना प्रवेश के लिए कोविशील्ड को एक स्वीकार्य टीके के रूप में मंजूरी नहीं दी है। पूनावाला ने ट्विटर पर लिखा, विदेश जाने वाले प्रिय छात्रों, चूंकि कुछ देशों ने अभी तक कोविशील्ड को क्वारंटीन के बिना यात्रा के लिए एक स्वीकार्य टीके के रूप में मंजूरी नहीं दी है, इसलिए आपको कुछ खर्च करना पड़ सकता है।

मैंने इसके लिए 10 करोड़ रुपये अलग रखे हैं। उन्होंने एक लिंक भी साझा किया, जहां जरूरत पड़ने पर छत्र वित्तीय सहायता के लिए आवेदन दे सकते हैं। अदार ने इससे पहले जुलाई में, प्रवेश के लिए एक स्वीकार्य टीके के रूप में कोविशील्ड को मान्यता देने के लिए 16 यूरोपीय देशों की सराहना की थी।

रेसलिंग में भारत को झटका, दुनिया की नंबर 1 पहलवान विनेश क्वार्टर फाइनल में हारीं

टोक्यो। भारत को रेसलिंग में झटका लगा है। दुनिया की नंबर 1 पहलवान भारत की विनेश फोगाट महिलाओं के 53 किग्रा भार वर्ग के चार्टर फाइनल में हार गई। विनेश को बेलारूस की पहलवान वैनेसा कलाडजिंस्काया ने शिकस्त दी। इस हार के बाद विनेश पदक जीतने की रेस में बनी हुई हैं। अब उन्हें रेपचेज मुकाबले का इंतजार करना होगा। लेकिन विनेश का हारना भारत की बड़ी हार है। भारत की तरफ से पदक की प्रबल दावेदार विनेश फोगाट 53 किग्रा भार वर्ग के पहले दौर में रियो ओलंपिक में कांस्य पदक जीतने वाली स्वीडन की सोफिया मैटसन को हराकर अंतिम आठ में जगह बनाई। विनेश के पास अब भी पदक जीतने का मौका है। अगर वेलारूस की पहलवान वानेसा फाइनल में पहुंचती हैं तो विनेश को रेपचेज में हिस्सा लेने का मौका मिलेगा।

इससे पहले विनेश ने अपने पहले मुकाबले में शानदार प्रदर्शन किया। भारत की इस 26 वर्षीया पहलवान ने स्वीडन की खिलाड़ी सोफिया को 7-1 से शिकस्त दी। विनेश ने साल 2019 में विश्व चैंपियनशिप के दौरान भी मैटसन को पटखनी दी थी।

मैच के दौरान मैटसन ने जब कभी विनेश के दाएं पैर पर हमला किया तो भारतीय पहलवान ने पलटवार करते हुए पॉइंट अर्जित किए। विनेश फोगाट ने पूरे मुकाबले के दौरान जोश और जज्बा बरकरार रखते हुए अपने प्रतिद्वंदी को चित करने का मौका भी बनाया।

वहीं भारत की एक अन्य पहलवान अंशु मलिक को 57 किग्रा भार वर्ग में रियो ओलंपिक की रजत पदक विजेता वेलेरिया कोब्लोवा ने रेपचेज मुकाबले में 5-1 से हराया। इस हार के बाद अंशु पदक की रेस से बाहर हो गई।

केमप्लास्ट सन्मार का 3,850 करोड़ का आईपीओ 10 अगस्त को खुलेगा

नई दिल्ली। स्पेशलिटी केमिकल निर्माता कंपनी केमप्लास्ट सनमार लिमिटेड ने गुरुवार को कहा कि उसने अपने 3,850 करोड़ रुपये के प्रारंभिक सार्वजनिक निर्गम (आईपीओ) के लिए प्रति शेयर 530-541 रुपये का मूल्य बैंड तय किया है। चेन्नई की कंपनी ने एक वीडियो कॉन्फ्रेंस में कहा कि शुरुआती शेयर बिक्री 10 अगस्त को सार्वजनिक आवेदन के लिए खुलेगी और 12 अगस्त को समाप्त होगी। 3,850 करोड़ रुपये के प्रारंभिक सार्वजनिक निर्गम (आईपीओ) में 1,300 करोड़ रुपये के नये शेयरों की पेशकश और 2,550 करोड़ रुपये का बिक्री के लिए प्रस्ताव शामिल हैं। बिक्री के लिए प्रस्ताव में सनमार होल्डिंग्स लिमिटेड द्वारा 2,463.44 करोड़ रुपये और सनमार इंजीनियरिंग सर्विसेज लिमिटेड द्वारा 86.56 करोड़ रुपये के शेयरों की बिक्री शामिल हैं। विंडलास बायोटेक, एक्सारो टाइल्स, देवयानी इंटू का आईपीओ

विंडलास बायोटेक, एक्सारो टाइल्स, कृष्णा डायग्नोस्टिक्स और देवयानी इंटरनेशनल के आईपीओ को बुधवार को पहले दिन खुलने के कुछ घंटों के भीतर पूरा अभिदान मिल गया। विंडलास बायोटेक, एक्सारो टाइल्स, कृष्णा डायग्नोस्टिक्स और देवयानी इंटरनेशनल के आईपीओ बुधवार से अभिदान के लिए खुल गए हैं।

कृति सेनन की मिमी बनी 2021 की सबसे अधिक रेटिंग्स पाने वाली फिल्म

ऑनलाइन लीक होने के कारण कृति सेनन की फिल्म मिमी को चार दिन पहले नेटफ्लिक्स पर रिलीज कर दिया गया था। लोगों ने दिवंगत अभिनेता सुशांत सिंह राजपूत की मौत के मामले में चुप्पी रखने को लेकर बॉलीवुड कलाकारों की फिल्मों को बॉयकॉट करने की मांग थी। इसके चलते कमोबेश हालिया रिलीज हुई फिल्मों को आईएमडीबी पर कम रेटिंग्स मिले थे। ऐसे माहौल में भी कृति की मिमी 2021 की सबसे अधिक रेटिंग्स पाने वाली फिल्म बन गई है।

कृति की मिमी को आईएमडीबी की वेबसाइट पर दस में से 8.2 रेटिंग्स मिले हैं। अभी तक कृति के करियर में किसी फिल्म को इतनी अधिक रेटिंग्स नहीं मिली है। फिल्म का निर्देशन लक्ष्मण उतेकर ने किया था। आईएमडीबी की वेबसाइट पर इस फिल्म को करीब 18,000 लोगों ने रेटिंग्स दिए हैं, जिनमें करीब 2,000 लोगों ने फिल्म को आकर्षक रेटिंग्स प्रदान किए हैं। इसके करीब मेहश बाबू अभिनीत कृति की फिल्म 1~ नेनोक्कडीने है,

जिसे 8.1 रेटिंग्स मिले हैं।

हालिया रिलीज हुई फिल्मों से तुलना करें तो मिमी को काफी अधिक रेटिंग्स प्राप्त हुए हैं। आईएमडीबी पर रूही को 4.3, मुंबई सागा को 6 और हसीन दिलरुबा को 6.9 रेटिंग्स दर्शकों द्वारा दिए गए हैं। आश्चर्य होता है कि सलमान खान की फिल्म राधे~ योर मोस्ट वांटेड भाई को दर्शकों की भारी नाराजगी का सामना करना पड़ा है। फिल्म को दस में से केवल 1.8 रेटिंग्स प्राप्त हुए हैं। फिल्म को लेकर सलमान की आलोचना की गई थी।

हाल में रिलीज हुई शिल्पा शेट्टी की फिल्म हंगामा 2 को भी दर्शकों ने डिजिटल प्लेटफॉर्म पर नकार दिया है। फिल्म को दस में से केवल 3.1 रेटिंग्स मिले हैं। राज कुंद्रा पोर्नोग्राफी केस के सामने आने के बाद सोशल मीडिया पर इस फिल्म को बॉयकॉट करने की

अपने फिल्मी करियर में पहली बार डबल रोल करने जा रहीं तापसी पन्नू

जब से अभिनेत्री तापसी पन्नू ने अपने प्रोडक्शन हाउस आउटसाइडर फिल्म्स लॉन्च किया है, वह सुर्खियों में हैं। ब्लर उनके होम प्रोडक्शन में बनने वाली पहली फिल्म है, जिससे जुड़ीं आए दिन नई-नई जानकारियां सामने आ रही हैं। पिछले दिनों खबर आई कि फिल्म में तापसी अभिनय भी करेंगी। खास बात यह है कि वह इसमें डबल रोल करती दिखेंगी और यह उनके करियर की ऐसी पहली फिल्म होगी, जिसमें वह दोहरी

भूमिका में दिखेंगी।

ब्लर 2010 में आई स्पैनिश थ्रिलर फिल्म जूलियाज आइज का हिंदी रीमेक है। रिपोर्ट के मुताबिक इसमें तापसी मशहूर स्पैनिश अभिनेत्री बेलेन रुएदा वाली भूमिका निभाएंगी। बेलेन ने फिल्म में डबल रोल किया था। अब तापसी भी फिल्म में दो अलग-अलग किरदारों में नजर आएंगी। फिल्म में वह तापसी दो जुड़वां बहनों की भूमिका में दिखेंगी। इससे पहले तापसी सुजॉय घोष की फिल्म बदला में काम कर चुकी हैं, जो स्पैनिश फिल्म इनविजिबल गेस्ट का हिंदी रीमेक थी। इस फिल्म का निर्देशन गुइलम मोरालेस ने किया था, जो इसके लेखक भी थे। गिलर्मो डेल टोरो, जोकिन पड्रो और मार टारगारोना ने इस फिल्म का निर्माण किया था। बेलेन के अलावा फिल्म में लुईस होमरे और जूलिया गुतिरेज काबा ने मुख्य भूमिका निभाई थी। यह एक ऐसी महिला की कहानी है, जो अपनी जुड़वां बहन की रहस्मयी मौत की गुत्थी सुलझा रही होती है और धीरे-धीरे एक आनुवंशिक समस्या के चलते उसकी आंखों की रोशनी चली जाती है।

करियर में किसी बात का पछतावा नहीं: श्वेता तिवारी

टेलीविजन स्टार श्वेता तिवारी पिछले दो दशकों से अधिक समय से अभिनय इँडस्ट्री का हिस्सा हैं। जिस तरह से उनके करियर को आकार मिला है, अभिनेत्री इससे खुश हैं और उन्हें किसी बात का पछतावा नहीं है। श्वेता ने साल 1999 में काम करना शुरू किया था, यह लोकप्रिय टीवी शो कसौटी जिंदगी की में प्रेरणा शर्मा बजाज का उनका चित्रण था, जो 2001-2008 तक चला, जिसने उन्हें एक घरेलू नाम बना दिया।

बाद में उन्हें परवरिश, बेगूसराय और मेरे डैड की दुल्हन सहित टेलीविजन श्रृंखलाओं में

देखा गया। श्वेता ने

मैं अपने करियर विकास से बहुत खुश हूं, यहां तक कि मैंने अपने करियर में जो गलतियां की हैं। मैंने उनसे कुछ सीखा है। मुझे अपने करियर में किसी बात का पछतावा नहीं है। 40 वर्षीय अभिनेत्री ने कहा कि उन्होंने हमेशा कुछ अलग करने की कोशिश की है।

आज का राशिफल

मेष : लेखकों और कलाकारों के लिए समय अनुकूल है। संवेदनशीलता में वृद्धि होगी। परिवारजनों के साथ समय आनंदपूर्वक बीतेगा।

वृषभ : धन लाभ की संभावना है। आप आज शारीरिक और मानसिक रूप से उत्साही रहेंगे। परिवारजनों के साथ समय आनंदपूर्वक बीतेगा।

मिथुन : आज आप को संभलकर चलने की सलाह है। घर में परिवारजनों का आप के प्रति विरोध रहेगा। कार्यों के प्रारंभ करने के बाद वे अपूर्ण रहेंगे।

कर्क : आज व्यापार में लाभ के योग हैं। किसी रमणीय स्थल पर पर्यटन का आयोजन होगा। परंतु मध्याहन के बाद आप का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ेगा।

सिंह : अपूर्ण कार्य पूर्ण होंगे। मित्रों, स्नेहीजनों से उपहार मिलेगा। व्यापार के क्षेत्र में नए संपर्कों से भविष्य में लाभ होने की संभावना में वृद्धि होगी।

कन्या : लंबे प्रवास का योग बलवान है। स्वास्थ्य संभालकर चलिएगा। दूर स्थित स्नेहीजनों के समाचार मिलेंगे। गृहस्थों को सुख और संतोष की भावना आज दिनभर मन में रहेगी।

तुला : शिथिलता एवं अधिक कार्यभार के कारण मानसिक व्याकुलता का अनुभव होगा। निर्धारित समय में आप अपना कार्य पूर्ण कर पाएंगे।

वृश्चिक : प्रातःकाल के समय आप की शारीरिक स्फूर्ति और मानसिक प्रफुल्लितता बनी रहेगी। परिवारजनों और मित्रों के साथ खान-पान का स्वाद ले पाएँगे।

धनु: आप के कार्य योजनानुसार संपन्न होंगे। अपूर्ण कार्य पूर्ण होंगे। धन सम्बंधित लाभ होने की संभावना है। गृहस्थजीवन में मधुरता बनी रहेगी।

मकर: स्वास्थ्य आज अच्छा रहेग और उसे संभालने के लिए बाहरी खान-पान का सहारा न लीजिएगा। मध्याहन के बाद अधूरे कार्यों की पूर्णता होगी।

कुंभ: विद्यार्थी, कलाकार और खिलाड़ियों के लिए आज का दिन अच्छा हैं। पिता तथा सरकार की ओर से लाभ होगा। मनोबल भी आप का दृढ़ रहेगा।

मीन : आज आप काल्पनिक दुनिया में ही दिन व्यतीत करेंगे। सृजनात्मक शक्ति को भी उचित दिशा मिल जाएगी।

बची हुई मिक्स वेज से बनाएं सुबह के लिए हेल्दी ब्रेकफास्ट %उपमा%

बची हुई मिक्स वेज से बनाएं सुबह के लिए हेल्दी ब्रेकफास्ट %उपमा%

क्व्हड्ढयद्वह्यद्ध ष्ड्डह्लद्न्ञ्जद्धह्व, 05 ञ्जह्वद्द 2021 11~52 ञ्जरू (द्धस्ञ्ज)ह्लह्लद्धश्वह्~ क्व्हद्ध4ड्डठ्ठद्मड्ड स्द्धठ्ठद्दद्ध

अगर घर में मिक्स वेज की सब्जी बच गई है तो उससे आप स्वादिष्ट उपमा बनाकर देखें। बची सब्जी से बनाया गया उपमा टेस्टी तो बनता ही है, बल्कि इससे आपका समय भी बचता है।

कितने लोगों के लिए ~ 3

सामग्री ~

1 कप बची मिक्स वेज, 1 कप सूजी, 1.5 टेबलस्पून घी, 1 टीस्पून राई, 1 टीस्पून उड़द दाल, 2 बारीक कटी हरी मिर्च, 10 करी पत्ते, 1 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टीस्पून चीनी, नमक स्वादानुसार, 2.5 कप पानी, थोड़ा-सा हरा

धनिया

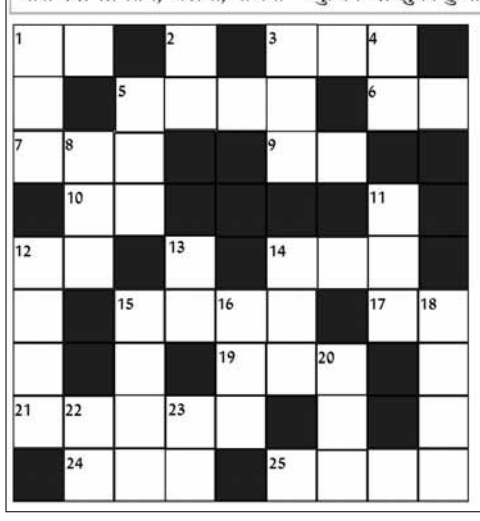
विधि ~

- सबसे पहले कड़ाही में सूजी डालें।
- अब इसे अच्छी तरह ड्राई रोस्ट कर लें और इसे निकालकर अलग रखें।
- अब उसी कड़ाही में घी डालें। इसमें राई, उड़द दाल, करी पत्ते और बारीक कटी हरी मिर्च डालकर चलाएं।
- अब इसमें मिक्स वेज सब्जी डालकर अच्छी तरह मिलाएं। लगभग 20 सेकेंड्स के बाद सूजी और नमक डालकर चलाएं। अब पानी डालकर थोड़ी देर पकने दें।

शब्द सामर्थ्य- 162

बाएं से दाएं
1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली ।

ऊपर से नीचे
1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंत:करण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला ।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 161 का हल

गु	मा	न	■	■	प	यो	द	■
न	■	ह	क	दा	र	■	ल	य
ह	वा	ला	त	■	च	■	द	म
गा	■	■	रा	ज	म	ह	ल	■
र	ई	स	■	ग	■	स	■	अ
■	मा	■	प	त	वा	र	■	ल
ख	न	क	ना	■	ह	त	■	बे
स	दा	■	ह	■	वा	■	शो	ला
रा	र	■	■	■	ही	र	क	■

सू-दोकू- 162

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

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 भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर 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.161 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