संपादकीय

लहर-दर-लहर

जो लोग बेफिक्र होकर घूमने लगे थे कि कोरोना की दूसरी लहर चली गई है, उन्हें मंगलवार को केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा जारी उस बयान को सुनना चाहिए, जिसमें कहा गया है कि महामारी की दूसरी लहर खत्म नहीं हुई है। यह ठीक है कि मई में प्रतिदिन लाखों लोगों के संक्रमण के आंकड़े अब बीती बात है लेकिन रोज तीस-चालीस हजार के बीच संक्रमण के आंकड़े आना हमारी चिंता का विषय होना चाहिए। देश के बारह राज्यों के 44 जिलों में कोरोना वायरस की संक्रमण दर दस फीसदी से अधिक बनी हुई है। इतना ही नहीं, संक्रमण दर में वृद्धि दर्शाने वाली आर वैल्यू केरल व पहाड़ी राज्यों, मसलन हिमाचल, उत्तराखंड, जम्मू-कश्मीर व पूर्वोत्तर में एक से ज्यादा बनी हुई है। ऐसे में सवाल उठाये जा रहे हैं कि क्या ये तीसरी लहर की दस्तक है? केरल, महाराष्ट्र व दिल्ली में लगातार बढ़ते संक्रमण मामलों के बाद ऐसे कयास लगाये जा रहे हैं। अमेरिका, यूरोप समेत चीन में तीसरी लहर की दस्तक के बाद भी ऐसी आशंकाएं बढ़ी हैं। ओलंपिक का आयोजन कर रहे जापान में भी संक्रमण में तेजी को देखते हुए आपातकाल लगाना पड़ा है। कोरोना संक्रमण के मूल स्रोत वुहान में फिर संक्रमण के बाद चीन ने एक करोड़ लोगों की जांच की बात कही है। अमेरिका में पचास फीसदी लोगों के टीकाकरण के बाद भी संक्रमण तेजी से बढ़ा है, लेकिन ज्यादातर संक्रमित होने वालों में वे लोग हैं, जिन्होंने नागरिक आजादी की दुहाई देकर टीके नहीं लगवाये। विडंबना ही है कि एक ओर दुनिया में गरीब मुल्कों को टीके नसीब नहीं हैं और विकसित देशों के लोग टीके लगवाने से गुरेज कर रहे हैं। भारत में भी जुलाई के अंत तक ग्यारह फीसदी आबादी को दोनों टीके लगने के बावजूद चिंता यह है कि क्या देश साल के अंत तक अपनी 94 करोड़ वयस्क आबादी को टीका लगा पायेगा? भले ही सीरो सर्वे ने उम्मीद जगाई है लेकिन देश में चालीस करोड़ लोग संक्रमण की दृष्टि से संवेदनशील बने हुए हैं।

यह स्वास्थ्य विज्ञानियों के लिये भी शोध का विषय है कि प्राकृतिक रूप से, टीकाकरण से व कोरोना संक्रमण के बाद कितने लोगों की एंटी बॉडीज विकसित हुई लेकिन आसन्न तीसरी लहर को हकीकत मानते हुए सरकार को निगरानी बढ़ाने और बचाव के उपायों का सख्ती से पालन कराने के अलावा कोई दूसरा विकल्प नहीं है। वहीं छीछालेदर राजनीति से मुक्त होकर सरकार व विपक्षी दलों को टीकाकरण अभियान को तेज करने में सहयोग देने की जरूरत है। सरकारी तंत्र की अपनी सीमाएं और अज्ञानतावश टीका लगाने से मना करने वाले लोगों को समझाना भी एक चुनौती है। सरकार ने बीते माह बड़ी संख्या में टीके की डोज बुक करायी हैं, अतः टीकों की कमी का संकट पैदा नहीं होना चाहिए। लेकिन लक्ष्य हासिल करने के लिये टीकाकरण की जो गति देश में होनी चाहिए, उसे अभी हम हासिल नहीं कर पाये हैं। चिंता अभी यह भी है कि यदि डेल्टा वेरिएंट के बाद डेल्टा प्लस या अन्य कोई वेरिएंट पैर पसारता है तो क्या मौजूदा वैक्सीन उस पर कारगर होगी? बहरहाल, इसके बावजूद हमें मास्क पहनने, सुरक्षित शारीरिक दूरी व साफ-सफाई पर तो विशेष ध्यान देना ही होगा। यह ठीक है कि दूसरी लहर के पीक खत्म होने के बाद धीरे-धीरे सरकारों ने प्रतिबंध या तो हटा लिये हैं या कम कर दिये हैं। कुछ राज्यों ने स्कूल भी खोल दिये हैं। निस्संदेह, जान के साथ जहान को बचाने की भी जरूरत है। पिछले डेढ़ साल में तमाम कामधंधों की हालत इतनी खराब हो चुकी है कि अब हाथ पर हाथ धरे नहीं बैठा जा सकता। लहरों का सिलसिला एक-आध वर्ष और चलने की आशंका डब्ल्यूएचओ जता रहा है। लेकिन छूट का मतलब लापरवाही कदापि नहीं है। अनावश्यक रूप से भीड़भाड़ व सार्वजनिक आयोजनों पर सख्ती से रोक लगाई जानी चाहिए। राजनीतिक दलों से भी जिम्मेदार व्यवहार की उम्मीद की जानी चाहिए कि वे चुनाव के मकसद से बड़े आयोजन करने से बचेंगे। कार्यपालिका भी जिम्मेदार बने ताकि न्यायपालिका को बार-बार उलाहने न देने पड़ें।

सेबी ने कारोबार सुगमता, स्टार्टअप को मजबूती देने, अनुपालन बोझ कम करने के लिये उठाये कदम

नई दिल्ली। पूंजी बाजार नियामक सेबी ने नये जमाने की अत्याधुनिक प्रौद्योगिकी युक्त कंपनियों के लिये स्वेट इच्टिटी नियमों में ढील और विभिन्न खुलासा नियमों समेत कई उपायों की घोषणा की। इन कदमों का मकसद स्टार्टअप को बढ़ावा, अनुपालन बोझ कम करना और कारोबार सुगमता बढ़ाना है। इसके साथ भारतीय प्रतिभूति एवं विनिमय बोर्ड (सेबी) के निदेशक मंडल ने सूचीबद्ध कंपनियों में प्रवर्तकों से नियंत्रणकारी हिस्सेदार की धारणा को अपनाने को सैद्धांतिक मंजूरी दी। इसके अलावा आरंभिक शेयर बिक्री के बाद न्यूनतम लॉक इन अवधि में भी कमी की।

बैठक में सेबी निदेशक मंडल ने वैकल्पिक निवेश कोष के संचालन से संबंधित नियमन में संशोधन को भी मंजूरी दी। सेबी ने स्वेट इच्टिटी की संख्या पर छूट प्रदान करने का निर्णय किया है जिसे इनोवेटर्स ग्रोथ प्लेटफॉर्म (अईजीपी) पर सूचीबद्ध नए जमाने की प्रौद्योगिकी कंपनियों को जारी किया जा सकता है। यह कदम ऐसे समय उठाया गया है जब कई स्टार्टअप विदेशी निवेशकों समेत अन्य से उल्लेखनीय निवेश आकर्षित कर रहे हैं।

आईजीपी पर सूचीबद्ध कंपनियों के मामले में स्वेट इच्टिटी शेयरों की वार्षिक सीमा 15 प्रतिशत होगी, जबकि समग्र सीमा किसी भी समय चुकता पूंजी का 50 प्रतिशत होगी। यह बढ़ी हुई समग्र सीमा कंपनी के गठन की तारीख से 10 वर्षों के लिए लागू होगी। मुख्य बाजार में कारोबार करने वाली कंपनियों के लिए, वार्षिक स्वेट इच्टिटी सीमा भी 15 प्रतिशत होगी, लेकिन कुल सीमा 25 प्रतिशत पर सीमित होगी।

सेबी दो नियमों ...सेबी (शेयर आधारित कर्मचारी लाभ और स्वेट इच्टिटी) विनियमन, 2021 को एक करेगा। स्वेट इच्टिटी से तात्पर्य किसी कंपनी द्वारा अपने कर्मचारियों को बिना नकदी के जारी किए गए शेयरों से है। स्टार्टअप और प्रवर्तक आमतौर पर अपनी कंपनियों के वित्तपोषण के लिए स्वेट इच्टिटी का इस्तेमाल करते हैं। इसके अलावा किसी कर्मचारी की मृत्यु या स्थायी अपंगता (जैसा कि कंपनी द्वारा परिभाषित किया गया है) की स्थिति में सभी शेयर लाभ योजनाओं के लिए न्यूनतम निर्धारित अवधि और लॉक-इन अवधि को समाप्त कर दिया जाएगा।

सेबी निदेशक मंडल ने प्रवर्तक से नियंत्रणकारी हिस्सेदार की धारणा को अपनाने के प्रस्ताव पर सैद्धांतिक सहमति जतायी। साथ ही आरंभिक सार्वजनिक निर्गम के बाद प्रर्वतकों के लिये न्यूनतम लॉक इन अवधि कम करने का निर्णय किया।

चीन पर कोरोना की मार, सुस्त पड़ी आर्थिक वृद्धि की रफ्तार

नई दिल्ली । चीन का निर्यात और आयात जुलाई महीने में बढ़ा है, लेकिन इसकी वृद्धि की रफ्तार सुस्त पड़ी है। इसकी वजह यह है कि वैश्विक स्तर पर कोरोना वायरस के डेल्टा वेरिएंट पर नियंत्रण के प्रयासों के बीच कारोबारी धारणा प्रभावित हुई है तथा उपभोक्ता खर्च में कमी आई है। सीमा शुल्क विभाग के शनिवार को जारी आंकड़ों के अनुसार चीन का निर्यात जुलाई में एक साल पहले के समान महीने की तुलना में 18.9 प्रतिशत बढ़कर 282.7 अरब डॉलर पर पहुंच गया। हालांकि, जून में चीन का निर्यात 32.2 प्रतिशत बढ़ा था। इसी तरह जुलाई में चीन का आयात एक साल पहले की समान अवधि की तुलना में 28.7 प्रतिशत बढ़कर 227.1 अरब डॉलर रहा। जून में चीन का आयात 36.7 प्रतिशत बढ़ा था। समीक्षाधीन अवधि में अमेरिका को चीन का निर्यात एक साल पहले की समान अवधि की तुलना में 13.4 प्रतिशत बढ़कर 49.6 अरब डॉलर पर पहुंच गया। हालांकि, जून में अमेरिका को चीन का निर्यात 17.8 प्रतिशत बढ़ा था। शुल्क को लेकर विवाद जारी रहने के बावजूद अमेरिका को चीन का निर्यात बढ़ रहा है। जुलाई में अमेरिका से चीन का आयात 25.6 प्रतिशत बढ़कर 14.2 अरब डॉलर पर पहुंच गया।

रवि कुश्ती में पदक जीतने वाले ओवरआल पांचवें पहलवान बने

नई दिल्ली। भारतीय रेलवे में उत्तर रेलवे दिल्ली मंडल में कार्यरत पहलवान रवि कुमार दहिया ओलंपिक में पदक जीतने वाले ओवरऑल पांचवें भारतीय पहलवान बन गए हैं। सबसे पहले पहलवान केडी जाधव ने हेलसिंकी ओलंपिक (1952) में भारत के लिए कांस्य पदक जीता था। इसके बाद पहलवान सुशील कुमार (उत्तर रेलवे) ने भारत के लिए बीजिंग ओलंपिक (2008) में कांस्य और लंदन ओलंपिक (2012) में रजत पदक अपने नाम किया था,सुशील के अलावा योगेश्वर दत्त भी लंदन ओलंपिक में कांस्य जीतने में सफल रहे थे।

इटली ने पुरुषों की 4गुणा100 मीटर रिले का स्वर्ण जीता

टोक्यो। पुरुषों की 100 मीटर चैंपियन लैमोंट मार्सेल जैकब्स ने टोक्यो ओलंपिक में अपना दूसरा स्वर्ण पदक जीता क्योंकि जैकब्स के नेतृत्व वाली इटली ने पुरुषों की 4गुणा100 मीटर रिले का खिताब जीत लिया। विजेता का फैसला एक फोटो फिनिश में किया गया क्योंकि इटली ने ब्रिटेन के 37.51 सेकेंड के समय की तुलना में 37.50 सेकेंड समय लेकर 0.01 सेकेंड के अंतर से जीत हासिल की।

पुरुषों की 200 मीटर स्वर्ण पदक विजेता आंद्रे डी ग्रास की नेतृत्व में कनाडा 37.70 सेकेंड समय के साथ तीसरे स्थान पर रहा।

स्टार स्प्रिंटर सु बिंगटियन के नेतृत्व में, चीन रियो 2016 में फाइनल के बाद 37.79 सेकेंड समय के साथ फिर से चौथे स्थान पर रहा। वे जमैका से ठीक आगे रहे, जिसने पिछले दो ओलंपिक में स्वर्ण पदक जीता था, जिसमें उसैन बोल्ट ने नेतृत्व किया था। बोल्ट के अब रिटायर होने के साथ, योहान ब्लेक ने शुक्रवार को अपने देश की चुनौती का नेतृत्व किया लेकिन उनकी टीम 37.84 सेकेंड के साथ पांचवे स्थान पर रही।

जमैका की महिलाओं ने हालांकि 4गुणा100 मीटर रिले जीत ली। जमैका की टीम, जिसमें खेलों में महिलाओं की 100 मीटर प्रतियोगिता के सभी पदक विजेता शामिल हैं, ने 41.02 सेकंड में दौड़ पूरी की। यूएसए 41.45 के साथ दूसरे और ब्रिटेन 41.88 के साथ तीसरे स्थान पर रहा।

कार्बन उत्सर्जन घटाने की कोशिश में भारतीय रेल ने लगाई लंबी छलांग, अब हाइड्रोजन ऊर्जा से चलेंगी ट्रेनें

नई दिल्ली। भारतीय रेल ने हरित ऊर्जा और शून्य कार्बन उत्सर्जन की दिशा में लंबी छलांग लगाते हुए हाइड्रोजन ईंधन सेल के जरिए ट्रेन चलाने का ऐतिहासिक फैसला लिया है। जर्मनी और पोलैंड के बाद भारत विश्व का तीसरा देश होगा, जहां शुद्धतम हरित ऊर्जा का प्रयोग शुरू किया जा रहा है। रेल मंत्रालय के प्रवक्ता ने शनिवार को बताया कि आरंभ में डेमू गाड़ियों के दो रैक में बदलाव करके हाइड्रोजन ईंधन सेल लगाये जायेंगे। बाद में नैरो गेज के इंजन हाइड्रोजन ईंधन सेल सिस्टम में परिवर्तित किए जायेंगे।

भारतीय रेलवे ने राष्ट्रीय हाइड्रोजन ऊर्जा मिशन के अंतर्गत हरियाणा में सोनीपत - जींद के 89 किलोमीटर मार्ग पर चलने वाली डीजल चालित डेमू गाड़ी में हाइड्रोजन ईंधन सेल आधारित प्रौद्योगिकी फिट करने के लिए निविदाएं आमंत्रित करने का निर्णय लिया है। निविदा 21 सितंबर से पांच अक्टूबर के बीच दाखिल की जा सकेंगी। निविदा पूर्व बैठक 17 अगस्त को होगी।

महिला हॉकी टीम की झारखंडी खिलाड़ियों को 50 - 50 लाख मिलेंगें

रांची। झारखंड के मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने कहा कि टोक्यो ओलिम्पिक में भारतीय महिला हॉकी टीम को भले ही कांस्य पदक भी नहीं मिल सका, लेकिन सभी बहनों ने कांस्य पदक के मैच में पिछले ओलिम्पिक की स्वर्ण पदक विजेता ग्रेट ब्रिटेन की टीम को जिस प्रकार टक्कर दी, वह काबिले तारीफ है।

श्री सोरेन ने कहा कि वह पूरी भारतीय महिला हॉकी टीम को सलाम करते हैं। झारखण्ड की बेटियों और मेरी बहनों ने भारतीय महिला टीम के प्रदर्शन में अद्भुत योगदान दिया। झारखण्ड सरकार ने ओलिंपिक शुरू होने से पहले ही घोषणा कर दी थी कि राज्य के खिलाड़ियों के स्वर्ण जीतने पर दो करोड़, रजत जीतने पर एक करोड़ और कांस्य जीतने पर पचास लाख रुपये दिये जायेंगे। भारतीय महिला टीम कांस्य की जंग में जीत नहीं पाई। झारखण्ड की बेटियों के बेहतर प्रदर्शन के लिए भारतीय महिला हॉकी टीम में शामिल सभी झारखण्ड की बेटी खिलाड़ियों को सरकार अपने पूर्व के फैसले को संशोधित कर 50-50 लाख रुपये देगी और सभी के पैतृक घर को पक्के के मकान में तब्दील करायेगी।

श्री सोरेन ने कहा कि भारतीय महिला हॉकी टीम ने सेमीफाइनल में पहुंच कर इतिहास रच दिया और अपने जज्बे से साबित कर दिया कि वह दुनिया की बेहतर से बेहतर टीम को टक्कर देने का माद्दा रखती है। भारतीय महिला टीम को इस मुकाम तक पहुंचाने में हर एक खिलाड़ी, कोच और सभी सपोर्ट स्टाफ का अतुलनीय योगदान है सभी के प्रति मैं और पूरा झारखण्ड दिल की गहराइयों से आभार व्यक्त करता है तथा उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए बधाई और भविष्य के लिये शुभकामनाएं देता है। झारखण्ड सरकार खेल के क्षेत्र में आगे आने वाले खिलाड़ियों को हर प्रकार की सुविधा देने के प्रति दृढ़संकल्पित है। अभी हाल में ही हमारी सरकार ने खेल में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पदक जीतने वाले खिलाड़ियों को सरकारी नौकरी प्रदान की है।

आज का राशिफल

मेष : आज आपका मन काफी चंचल रहेगा जिसके कारण आपको निर्णय लेने में काफी परेशानी होगी। आज छोटी यात्रा होने की संभावना है।

वृषभः आज आपको पूरी तरह से स्थिर होकर काम करने की सलाह है। ऐसा नहीं होने पर अच्छे अवसर भी हाथ से जा सकते हैं। भाई बंधुओं से प्रेम तथा सहयोग मिलेगा।

मिथुन : आपका आज का दिन आर्थिक दृष्टि से लाभदायक रहेगा। शारीरिक और मानसिक रूप से आप ताजगी और प्रसन्नता का अनुभव करेंगे।

कर्क : परिवार में मतभेद होने से पारिवारिक वातावरण तनावपूर्ण रहेगा। वाणी पर संयम रखें अन्यथा मतभेद होने सकता है। अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

सिंह : आज व्यापार में लाभ और आय में वृद्धि होगी। उत्तम भोजन प्राप्त होंगें। मित्रों के साथ रमणीय स्थान पर जा सकते हैं। स्त्री मित्र आज विशेष सहायक बनेंगे।

कन्या : आज आपने नया काम करने की जो योजना बनाई है वह पूरी होगी। व्यापारियों और नौकरी पेशा लोगों के लिए आज का दिन लाभ प्रदान करने वाला होगा।

तुला : आज आप नए काम की शुरुआत की कोशिश करेंगे। बौद्धिक कार्यों और साहित्य लेखन में सक्रिय रहेंगे। तीर्थ यात्रा पर जाने का अवसर मिलेगा।

वृश्चिकः आज अपने स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखने के लिए गणेशजी कहते हैं। कफ, सांस या पेट की परेशानी हो सकती है। आज शारीरिक और मानसिक रूप से अस्वस्थ्य रहेगें।

धनुः आपका आज का दिन सुख-शांति और आनंद में व्यतीत होगा। मित्रों के साथ अच्छा दिन बीतेगा। स्वादिष्ट भोजन तथा नए कपड़े प्राप्त होंगे।

मकर : आज आपका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। यश, कीर्ति मिलेंगे और आनंद की प्राप्ति होगी। परिवारजनों के साथ आनंदपूर्वक समय व्यतीत होगा।

कुंभ : आपका आज का दिन रहेगा। वैचारिक रूप से काफी व्यग्र रहने के कारण कोई भी महत्त्वपूर्ण निर्णय नहीं लेना ही हितकर होगा।

मीन : आज के दिन ताजगी और स्फूर्ति का अभाव रहेगा। मां का स्वास्थ्य खराब हो सकता है।

पांच साल बाद साथ आए आलिया और रोहित सर्राफ

अगर आपने फिल्म डियर जिंदगी देखी होगी तो आपको इसमें आलिया भट्ट के भाई बने अभिनेता रोहित सर्राफ तो याद ही होंगे। दोनों की बॉन्डिंग दर्शकों को बेहद पसंद आई थी। अब एक बार फिर दोनों साथ नजर आ रहे हैं। हालांकि, इस बार वे किसी फिल्म नहीं, बल्कि विज्ञापन के लिए साथ आए हैं। रोहित ने खुद सोशल मीडिया एक वीडियो शेयर कर यह जानकारी दी है।

आलिया भट्ट और रोहित सर्राफ पांच साल बाद एक विज्ञापन की शूटिंग के लिए साथ लौटे हैं। रोहित ने अपने इंस्टाग्राम पर वीडियो साझा कर लिखा, कायरा और किड्डो को हमेशा स्क्रीन पर किसी ना किसी चीज के लिए संघर्ष करना पड़ता है। इस पर आलिया ने लिखा, किड्डो ओ ओ ओ ओ। इसके साथ उन्होंने दिलवाले इमोजी भी बनाए। बता दें किड्डो प्यार का नाम था, जो आलिया उर्फ कायरा ने रोहित को फिल्म डियर जिंदगी में दिया था।

डियर जिंदगी में रोहित और आलिया यानी किड्डो और कायरा का भाई-बहन का समीकरण गजब का था। एक प्रशंसक ने लिखा, मैं चाहता हूं कि आप दोनों पर्दे पर वापस आएं। एक ने लिखा, मैं किड्डो और कायरा को एक साथ देखना चाहता हूं। वहीं एक अन्य प्रशंसक ने लिखा, आप दोनों फिर पर्दे पर साथ कब दिखेंगे? ऐसे ही और भी कई फैंस हैं, जो एक बार फिर से उनकी ऑनस्क्रीन केमिस्ट्री देखने को बेताब हैं।

साउथ में और भी कई फिल्में सफल हुई हैं: तमन्ना भाटिया

अभिनेत्री तमन्ना भाटिया का कहना है कि उन्होंने दक्षिण में और भी कई सफल फिल्में देखी हैं। तमन्ना दक्षिण फिल्म उद्योग में सबसे प्रमुख नामों में से एक हैं और उन्होंने बॉलीवुड में हिम्मतवाला, एंटरटेनमेंट, हमशकल्स और तूतक तूतक तूतिया जैसी फिल्मों के साथ अभिनय किया है।

दक्षिण या बॉलीवुड फिल्मों में से कौन सा एक शीर्षक आपके के लिए सबसे कठिन है, इस बारे में पूछे जाने पर तमन्ना ने बताया कि मैंने दक्षिण में बहुत अधिक सफल फिल्में देखीं और यह बहुत सरल है। उद्योग बिल्कुल उसी अंदाज में काम करते हैं। कोई अंतर नहीं है काम में। अंत में, जहाँ भी आपको सफलता मिलती है, वह स्थान आपको बहुत अधिक स्वीकार करता है, है ना। 31 वर्षीय अभिनेत्री, जिन्होंने बाहुबली फ्रैंचाइजी, अनबनवन असरधवन अदांगधवनसे, केजीएफ चैप्टर 1 और सई रा नरसिम्हा रेड्डी सहित कई अन्य दक्षिणी ब्लॉकबस्टर में अभिनय किया है।

मुंह मीठा कराएं केले की बर्फी के साथ

केले की बर्फी का स्वाद कभी लिया है आपने? अगर नहीं तो यहां सीखें इसे बनाने का तरीका और इस फेस्टिवल सबका मुंह मीठा करें इस मिठाई के साथ।

सामग्री :

केला- 4 से 5, घी- 2 टेबलस्पून, दूध- डेढ़ कप, चीनी- 1 कप, नारियल- 1 कप (कद्दूकस किया), इलायची पाउडर- 1 टीस्पून, अखरोट- आधा कप, बादाम-अखरोट- टीस्पून (बारीक कटा)

विधि :

केले को अच्छे से मैश करें। फिर पैन में दूध और केला डालकर लगातार चलाते हुए गाढ़ा होने तक पका लें। इसके बाद कड़ाही में घी डालकर गर्म करें और इसमें दूध और केले का मिक्सचर डालकर लगातार चलाते हुए पांच मिनट तक भूनें। फिर इसमें चीनी, नारियल, अखरोट और इलायची पाउडर डालकर मिक्स कर लें। जब मिक्सचर ड्राय हो जाए तब गैस बंद कर दें। प्लेट पर घी लगाकर चिकना करें और इसमें मिक्सचर फैला दें और बारीक कटे बादाम और अखरोट डालकर ठंडा होने दें। जब यह ठंडा हो जाए, तब इसे मनचाहे शेप में काटकर सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 164

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।

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				■

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 163 का हल

दि	क्ष	त	■	आ	सा	न	■	आ
ल	■	मी	■	खि	■	सी	ख	ना
■	म	ज	बू	र	■	ह	■	जा
स	र्द	■	■	का	■	त	रा	ना
र	■	■	■	र	वि	■	ह	■
प	ह	ना	ना	■	ना	रा	ज	■
ट	■	■	क	शि	श	■	नी	ला
■	र	■	■	का	■	रा	■	य
खा	ति	र	दा	री	■	त	क्ष	क

सू-दोकू- 164

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो 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.163 का हल

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