संपादकीय

लवलीना ने लीना कांस्य, बाकी सोने की कसक

ओलंपिक में वेल्टरवेट महिला मुक्केबाजी में देश के लिये कांस्य पदक जीतने वाली असम की लवलीना बोरगोहाईं को पदक की खुशी तो है लेकिन बड़ी खुशी इस बात की है कि ओलंपिक में उनके खेल के चर्चा में आने के बाद उनके घर के लिये नई सड़क बनी है। वह सड़क देखने को टोक्यो में भी उत्सुक नजर आई। दरअसल, पूर्वोत्तर की खबरों को राष्ट्रीय मीडिया में ज्यादा जगह नहीं मिल पाती, वैसे ही लवलीना बोरगोहाईं को भी अब तक ज्यादा सुर्खियां नहीं मिली। अब कांस्य पदक मिलने के बाद उनकी खूब चर्चा हो रही है। वह मुक्केबाजी में असम से आने वाली पहली महिला खिलाड़ी हैं। उनके ओलंपिक में प्रदर्शन को लेकर पूरे असम में भारी उत्साह नजर आया। लोग गली-चौराहों में उसके मैच को मोबाइलों पर देखते रहे। उसकी जीत की उम्मीदों को लेकर असम में इतना उत्साह था कि लवलीना के समर्थन में कुछ दिनों पहले असम के मुख्यमंत्री व विपक्षी दलों के विधायकों ने बाकायदा एक साइकिल रैली निकाली।

दरअसल, जब बैडमिंटन में पीवी सिंधु कांस्य पदक के लिये संघर्ष कर रही थी, उससे पहले तीस जुलाई को ही लवलीना का कांस्य पदक फाइनल हो गया था, उसे आगे सेमीफाइनल में रजत और स्वर्ण के लिये रिंग में उतरना था। लेकिन उम्मीदों और आकांक्षाओं से इतर महत्वपूर्ण यह भी होता कि खिलाड़ी की तैयारी कितनी है, दांव-पेच कितने सशक्त हैं और सामने कितना मजबूत व अनुभवी प्रतियोगी है। विडंबना यह रही कि लवलीना का सेमीफाइनल में जिस वेल्टरवेट महिला खिलाड़ी तुर्की की बुसेनाज सुर्मेनेली से मुकाबला था, वह अनुभवी और दुनिया की नंबर एक खिलाड़ी थी, जिसने पहले ही राउंड में लवलीना को हराकर मनोवैज्ञानिक दबाव बनाकर मुकाबला जीत लिया। हर खिलाड़ी की अपनी विशेषता और सीमाएं होती हैं। लवलीना को मलाल रहा कि मैं बेहतर खेल सकती थी। मैंने इस बार खूब मेहनत की थी। हर बार मुझे कांस्य से ही संतोष करना पड़ता है, मेरी नजर सोने के पदक पर थी।

निस्संदेह हमें किसी खिलाड़ी को सोने व चांदी का तमगा ही दिखायी देता है, उसकी तपस्या और हालात पर हमारी नजर नहीं जाती। किसी खेल की तैयारी एक तपस्या जैसी होती है और बेहद अनुशासित व तपस्वी जैसा जीवन जीना पड़ता है। असम के गोलाघाट जनपद में दो अक्तूबर, 1997 में टिकेन बोरगोहाईं व मामोनी के घर जन्मी लवलीना का संघर्ष अन्य निम्न मध्य वर्गीय खिलाड़ियों की तरह ही रहा। अभावों की तपिश ने उन्हें संवारा ही है। छोटा-मोटा व्यवसाय करने वाले पिता को बेटी के सपनों को पूरा करने के लिये आर्थिक चुनौतियों से दो-चार होना पड़ा। उनकी दो बहनें पहले से किक बॉक्सिंग करती थीं। उनके नेशनल चैंपियन बनने पर लवलीना ने भी शुरुआती दौर में किक बॉक्सिंग की। लेकिन लवलीना कुछ अलग करना चाहती थी। बताते हैं कि पिता एक बार कुछ खाने का सामान अखबार में लपेटकर लाये तो उस अखबार में महान बॉक्सर मोहम्मद अली का फोटो था, जिनके बारे में पिता ने बेटी को विस्तार से बताया। बताते हैं कि उसके बाद लवलीना ने बॉक्सर बनने का संकल्प लिया। स्कूल स्तर पर जब खेल प्रतिभाओं की तलाश के लिये स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया अभ्यास मैच करवाये तो कोच की नजर उन पर पड़ी। यहीं से लवलीना की मुक्केबाजी की शुरुआत हुई। लवलीना का मुक्केबाजी के प्रति जुनून इतना जबरदस्त था कि अगले कुछ सालों में वह एशियन बॉक्सिंग चैंपियनशिप में ब्रांज मैडल ले आई। उनके करिअर को रवानगी तब मिली जब वर्ष 2018 में उन्हें राष्ट्रमंडलीय खेलों के लिये चुना गया। इस प्रतियोगिता में तो उन्हें कोई पदक नहीं मिला लेकिन आगे के लक्ष्यों के लिये अनुभव हासिल हुए। अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ियों से खेल के तकनीकी गुर व मानसिक ताकत बढ़ाने के उपाय सीखे। कालांतर वर्ष 2018 व 2019 में विश्व चैंपियनशिप में कांस्य पदक अपने वर्ग में जीते। इस तरह लवलीना ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर 69 किलोग्राम वेल्टरवेट वर्ग में अपनी पहचान बनानी शुरू कर दी।

- अरुण नैथानी

विश्व कप से पहले टी-20 क्रिकेट खेलने के लिए ओमान का मुंबई को आमंत्रण

मुंबई। ओमान क्रिकेट ने आगामी टी-20 विश्व कप से पहले मुंबई की टीम को पांच या छह टी-20 मैच खेलने के लिए ओमान आमंत्रित किया है। ओमान क्रिकेट (ओसी) के प्रमुख पंकज खिमजी की ओर से यह व्यवस्था मुख्य रूप से ओमान की राष्ट्रीय टीम को कुछ अभ्यास मैच प्रदान करने के लिए की जाएगी, जो अक्टूबर-नवंबर में टी-20 विश्व कप में भाग लेगी।

समझा जाता है कि ओमान क्रिकेट के मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) दलीप मेंडिस ने मुंबई क्रिकेट एसोसिएशन (एमसीए) के सचिव संजय नाइक को आमंत्रण भेजा है और यह भी सामने आया है कि एमसीए ने आमंत्रण स्वीकार कर लिया है, जिसकी पुष्टि श्रीलंका के पूर्व कप्तान मेंडिस ने की। उन्होंने कहा कि मुंबई की टीम ओमान की यात्रा करेगी और इस पर काम किया जा रहा है। दौरे की पुष्टि करने वाले एमसीए अधिकारियों ने कहा है कि चयनकर्ताओं द्वारा कोच अमोल मजूमदार से सलाह लेने के बाद ओमान दौरे के लिए मुंबई टीम को अंतिम रूप दिया जाएगा। उल्लेखनीय है कि पूर्व भारतीय क्रिकेटर एवं मुंबई टीम के चयनकर्ता गुलाम पारकर ने हाल ही में मुंबई लौटने से पहले लंबे समय तक ओमान में काम किया था।

उल्लेखनीय है कि मुंबई की टीम 19 अगस्त को ओमान के मस्कट के लिए रवाना होगी। इस व्यवस्था को दोनों पक्षों के लिए फायदे का सौदा माना जा रहा है। जहां ओमान की टीम को टी-20 विश्व कप से पहले कुछ गुणवत्तापूर्ण अभ्यास मिलेंगे तो वहीं मुंबई की टीम को भारतीय घरेलू सत्र की शुरुआत से पहले एक राष्ट्रीय टीम के साथ खेलने का मौका मिलेगा। ओमान ने टी-20 विश्व कप के लिए क्वालीफाई कर लिया है और वह विश्व कप के पहले दौर के छह मैचों की मेजबानी भी करेगा।

मुंबई ने पिछले साल पृथ्वी शॉ के नेतृत्व में विजय हजारे वनडे टूर्नामेंट जीता था, लेकिन मुश्ताक अली टी-20 टूर्नामेंट में उन्होंने बहुत अच्छा प्रदर्शन नहीं किया है। शॉ फिलहाल इंग्लैंड में हैं और ऐसे में मुंबई को नए कप्तान की तलाश करनी होगी।

महिलाओं की मैराथन में केन्याई धाविकाओं को स्वर्ण और रजत

टोक्यो। टोक्यो ओलंपिक खेलों में महिलाओं की मैराथन केन्याई धाविकाओं के नाम रही। स्पर्धा के स्वर्ण और रजत पदक दोनों केन्या को गए।

केन्याई मैराथन धाविका पेरेस जेपचिचिर ने मैराथन में जहां अपने सीजन के सर्वश्रेष्ठ समय दो घंटे 27 मिनट 20 सेकेंड के साथ स्वर्ण अपने नाम किया तो वहीं उनकी हमवतन और विश्व रिकॉर्ड धारक ब्रिगिड कोस्गेई ने दो घंटे 27 मिनट 36 सेकेंड के साथ रजत पदक जीता। ब्रिगिड का भी यह सीजन बेस्ट प्रदर्शन रहा, लेकिन वह अपने विश्व रिकॉर्ड से काफी दूर रह गईं।

वहीं पहली बार मैराथन में हिस्सा ले रहीं अमेरिका की लंबी दूरी की धाविका मौली सीडेल भी अपना सीजन बेस्ट समय देने में कामयाब रहीं। दो घंटे 27 मिनट 46 सेकेंड में मैराथन पूरी करके मौली ने कांस्य पदक हासिल किया। उल्लेखनीय है कि महिलाओं की 42.195 किमी की मैराथन दौड़ साप्पोरो केओडोरी पार्क में शुरू और समाप्त हुई। पार्क के चारों ओर दो लैप दौड़ने के बाद धावक तीन-लूप दौड़ मार्ग से गुजरे।

नोकार्क ने कोविड-19 की दूसरी लहर में लगाए 2500 वेंटिलेटर

नई दिल्ली। स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में कार्यरत स्टार्टअप नोकार्क ने देश भर के 500 से अधिक अस्पतालों में अपने वी 310 मॉडल के 3000 से अधिक वेंटिलेटर लगाए हैं। कंपनी ने आज यहां जारी बयान में कहा कि कोविड-19 महामारी की दूसरी लहर ने भारत को बहुत बुरी तरह प्रभावित किया, विशेष रूप से पिछले 3 महीनों में लाखों लोगों को वेंटिलेटर और ऑक्सीजन कंसंट्रेटर जैसे उपचार उपकरणों की सख्त जरूरत थी। महामारी की पहली लहर के दौरान 300 वेंटिलेटर की आपूर्ति करने और बाजार से जबरदस्त रेस्पॉन्स मिलने के बाद नोकार्क ने बढ़ती राष्ट्रीय और वैश्विक जरूरतों को पूरा करने के लिए पुणे में फ़ैक्टरी स्थापित की। इस तैयारी ने नोकार्क को मार्च 2021 तक प्रतिदिन 20 वेंटिलेटर से अप्रैल 2021 के अंत तक प्रतिदिन 105 वेंटिलेटर बनाने की क्षमता दी। कोरोना की दूसरी लहर के दौरान वेंटिलेटर की मांग 800 प्रतिशत तक बढ़ गई थी और इसे पूरा करने के लिए नोकार्क द्वारा उत्पादन बढ़ाया गया जिस वजह से वे 3 महीने की अवधि में 2,500 वेंटिलेटर की आपूर्ति कर सके। इसके अलावा यह सुनिश्चित करने के लिए कि सभी वेंटिलेटर चल रहे हैं, नोकार्कने ऑन लाइन और ऑफलाइन ग्राहक सहायता के लिए कॉल सेंटर स्थापित किया है।

आयकर विभाग ने टैक्सपेयर्स को लौटाए 45,896 करोड़ रुपये

नई दिल्ली। आयकर विभाग (इनकम टैक्स डिपार्टमेंट) ने कहा कि उसने चालू 1 अप्रैल से 2 अगस्त के बीच 21.32 टैक्सपेयर्स को 45,896 करोड़ रुपये से अधिक वापस किए हैं। आयकर विभाग ने ट्विटर पर यह जानकारी दी है। इसमें से व्यक्तिगत आयकर मद में 20.12 लाख करदाताओं को 13,694 करोड़ रुपये तथा कंपनी कर मद में 1.19 लाख मामलों में 32,203 करोड़ रुपये करदाताओं को लौटाए गए। इससे पहले सीबीडीटी ने चालू वित्त वर्ष में 26 जुलाई को 43,991 करोड़ रुपये रिफंड किया था।

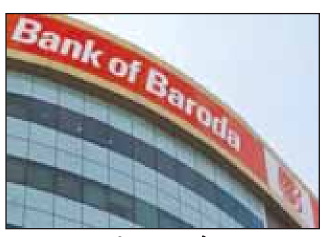
फॉर्म में बैंक खाते का गलत विवरण- आयकर विभाग अब सिर्फ बैंक खाते में ही टैक्स रिफंड को भेजता है। ऐसे में अगर आपने फॉर्म भरते हुए अपने खाते का गलत विवरण भरा है तो आपका रिफंड अटक सकता है। इसको आप आयकर विभाग के जरिये सुधार सकते हैं।आप ऑनलाइन अपने फॉर्म में खाते का विवरण को सही कर सकते हैं। इसके साथ यह जरूरी है कि आप जिस बैंक खाते का विवरण अपने आयकर रिटर्न फॉर्म में दे रहे हैं वह पैन से जुड़ा हो।

खाता पूर्व सत्यापित नहीं होना- समय पर रिफंड नहीं आने का दूसरा सबसे बड़ा कारण होता है बैंक खाता का पूर्व सत्यापित नहीं होना। जिस खाते में आयकर विभाग से टैक्स रिफंड आना होता है उस बैंक खाते को अगर करदाता पहले से सत्यापित नहीं करता हैं तो आईटी रिफंड अटक जाता है। इसलिए करदाता को चाहिए कि वह आयकर विभाग से जुड़े बैंक खाते को समय से सत्यापित करें। टैक्स रिटर्न फाइल करने के बाद आपका जो भी रिटर्न बनेगा वह आयकर विभाग के सेंट्रलाइज्ड प्रोसेसिंग सेंटर के जरिए इसी अकाउंट में भेजेगा।

रिटर्न समय पर वेरीफाई नहीं करना- आयकर रिटर्न भरने के बाद उसे वेरीफाई (सत्यापित) करना होता है। कई बार ऐसा होता है कि करदाता समय पर आयकर रिटर्न भर देता है, लेकिन वह अपने रिटर्न को वेरीफाई नहीं करता। जब तक आप इसे वेरीफाई नहीं करेंगे आपका रिटर्न प्रोसेस नहीं होता है। इसलिए आप चाहते हैं कि आपका रिटर्न जल्द मिले तो इसे वेरीफाई करना नहीं भूलें।

बैंक ऑफ बडौदा ने कमाया 1209 करोड़ का लाभ

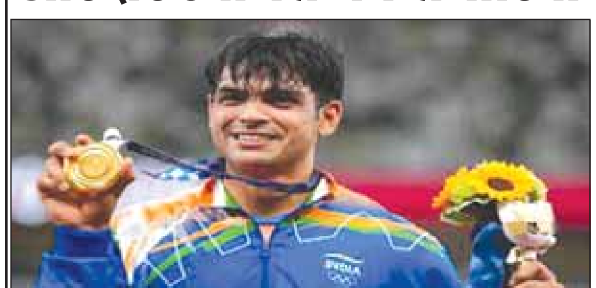
नई दिल्ली । सार्वजनिक क्षेत्र के बैंक ऑफ बड़ौदा (बीओबी) ने चालू वित्त वर्ष में अप्रैल जून की पहली तिमाही में 1,208.63 करोड़ रुपये का एकल लाभ कमाया है जबकि पिछले वित्त वर्ष की समान अवधि में उसको 864 करोड़ रुपये का नुकसान हुआ था।



बैंक ने निदेशक मंडल की बैठक के बाद जारी बयान में कहा कि डूबे कर्ज के लिए प्रावधान कम रहने से उसका मुनाफा बढ़ा है। तिमाही के दौरान उसकी कुल आय मामूली रूप से घटकर 20,022.42 करोड़ रुपये रह गई, जो एक साल पहले समान तिमाही में 20,312.44 करोड़ रुपये रही थी।

पहली तिमाही में बैंक की सकल गैर-निष्पादित आस्तियां (एनपीए) कुल ऋण पर घटकर 8.86 प्रतिशत रह गई। एक साल पहले समान तिमाही में यह 9.39 प्रतिशत थीं। बैंक का शुद्ध एनपीए अनुपात 2.83 प्रतिशत से बढ़कर 3.03 प्रतिशत पर पहुंच गया। तिमाही के दौरान बैंक का कुल प्रावधान और अन्य आकस्मिक खर्च घटकर 4,111.99 करोड़ रुपये रह गया। एक साल पहले समान तिमाही में यह 5,628 करोड़ रुपये था।

गोल्ड मेडलिस्ट नीरज चोपड़ा की आज होगी वतन वापसी, जोरदार स्वागत की तैयारियां



नई दिल्ली। टोक्यो ओलंपिक में स्वर्ण पदक विजेता नीरज चोपड़ा आज भारत आ रहे हैं। जेवलिन थ्रोअर नीरज ने 87.58 मीटर दूर भाला फेंककर गोल्ड मेडल जीता है। नीरज के भव्य स्वागत के लिए देश में जोरदार तैयारियां की जा रही है।

नीरज चोपड़ा सोमवार को शाम करीब 5.15 बजे एयर इंडिया के विमान से दिल्ली के इंदिरा गांधी इंटरनेशनल एयरपोर्ट पर पहुंचेंगे। यहां से नीरज सीधे दिल्ली कैंट इलाके में स्थित राजरीफ स्पोर्ट्स सेंटर जाएंगे। यहां उनके स्वागत के लिए एक खास कार्यक्रम आयोजित किया गया है। नीरज ओलंपिक खेलों में एथलेटिक्स में गोल्ड जीतने वाले पहले भारतीय है। साथ ही अभिनव बिंद्र के बाद व्यक्तिगत स्पर्धा में र्स्वण पदक जीतने वाले वे दूसरे खिलाड़ी है। अभिनव ने बिजिंग ओलंपिक में गोल्ड जीता था। स्टार भारतीय पहलवान और कांस्य पदक विजेता बजरंग पुनिया भी सोमवार शाम को भारत पहुंचेंगे। इसी दिन भारतीय हॉकी खिलाड़ियों का दल भी स्वदेश लौटेगा। आज ओलंपिक खेलों का समापन हो रहा है। भारत के स्टार पहलवान बजरंग पूनिया इसमें भारत की तरफ से ध्वज वाहक होंगे। ओलंपिक इतिहास में भारत के लिए यह बेहतरीन ओलंपिक रहा और इसमें उसने 1 गोल्ड समेत 7 पदक जीतकर नया इतिहास रचा।

आज का राशिफल

मेष :- आज का दिन सामान्य रहेगा। व्यावसायिक क्षेत्र में सफलता मिलेगी और धनलाभ की स्थिति रहेगी। कारोबार विस्तार की नई योजनाएं बना सकते हैं।

वृष :- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगी। कार्यक्षेत्र में सफलता मिलेगी और व्यापार में आर्थिक लाभ के अच्छे अवसर प्राप्त होंगे।

मिथुन :- आज का दिन अच्छा रहेगा। व्यावसायिक गतिविधियों में सफलता मिलने से मन में प्रसन्नता रहेगी और नई ऊर्जा के साथ काम करेंगे।

कर्क :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कार्यक्षेत्र में काम की अधिकता रहेगी और नए कार्यों की जिम्मेदारी मिलने से व्यस्तता बढ़ेगी।

सिंह :- आज का दिन सामान्य रहेगा। व्यापार-धंधा मध्यम चलेगा। कार्यक्षेत्र में छोटी-छोटी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

कन्या :- आज का दिन अच्छा रहेगा। गृहों की स्थिति आपके अनुकूल बन रही है, जिससे कार्यक्षेत्र में उन्नति के योग रहेंगे।

तुला :- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। व्यावसायिक क्षेत्र में आर्थिक लाभ और नौकरी में तरक्की के योग रहेंगे। मित्रों-परिजनों का भरपूर सहयोग मिलेगा।

वृश्चिक :- आज का दिन अच्छा रहेगा। कारोबार अच्छा चलेगा। धनलाभ की स्थिति रहेगी। बेरोजगारों को रोजगार के अवसर मिलेंगे और सफलता प्राप्त प्राप्त होगी।

धनु :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। व्यावसायिक गतिविधियों को छोटी-छोटी परेशानियां आ सकती हैं, लेकिन अपने प्रयासों से कार्यों में सफलता मिलेगी और धनलाभ होगा।

मकर :- आज का दिन सामान्य रहेगा। कारोबार की गति मध्यम रहेगी। कार्यक्षेत्र में बाधाएं उत्पन्न होंगी, लेकिन अंततः अपने परिश्रम से कार्यों में सफलता मिलेगी।

कुम्भ :- आज का दिन अच्छा रहेगा। कार्यक्षेत्र में सफलता मिलेगी और सभी कार्य आसानी से होंगे। अविवाहितों के लिए विवाह के नए अवसर प्राप्त होंगे।

मीन :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कार्यक्षेत्र में काम की अधिकता रहेगी और सहयोगियों की मदद से सभी कार्यों में सफलता मिलेगी।

अभिनेत्री उर्वशी रौतेला का फ्रिंज लुक हुआ वायरल

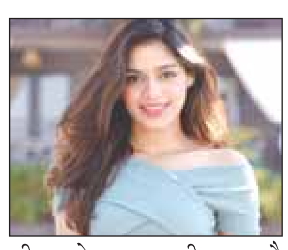
अभिनेत्री उर्वशी रौतेला ने हमेशा यहाँ सिद्ध कर के दिखाया है कि वह किसी भी हेयरस्टाइल और ऑउटफिट में बोहोत सुन्दर दिख सकती है। फ्रिंजेस, एक ऐसी हैरस्टील है जिसे संभालना हर किसी के बस की बात नहीं है, पर उर्वशी रौतेला ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम पर एक तस्वीर साझा की थी, जिसमें उन्होंने अपने बालों को दो चोटी में बंधा था और साथ में फ्रिंजेस हेयरस्टाइल सेट की थी। अभिनेत्री उर्वशी रौतेला, उसमें बेहद सुन्दर दिख रही थी। उर्वशी रौतेला के हर फोटोज सोशल मीडिया पर तहलका मचा देते है

पर, इस बार दर्शक, अभिनेत्री के नए लुक को देख कर दंग रह गए क्योंकि वह 16 वर्षीया के-पॉप आर्टिस्ट लिसा जैसी दिख रही थी।

दर्शकों ने उर्वशी रौतेला के कमेंट सेक्शन को प्यार से भर दिए और उनके नए लुक की खूब तारीफ की। उन्होंने कहा की उनकी चहेती अभिनेत्री इंटरनेशनल के-पॉप बैंड ब्लैकपिंक की मेंबर लिसा जैसी दिख रही है। लिसा की भी हेयरस्टाइल उर्वशी रौतेला से मिलती जुलती है और यही बात लोगों को खूब चौंका देने वाली लगी । सनम रे की अभिनेत्री ने एक ऑफ-व्हाइट ड्रेस पहनी हुई है, जिस पर प्यारे ग्रे बटन हैं। चोटी के साथ-साथ फ्रिंजस, उर्वशी रौतेला को और भी आकर्षक बना रहे हैं और उनके लुक को सवार रहे हैं। अभिनेत्री अपने सोशल मीडिया हैंडल पर अत्यधिक एक्टिव है और उनके वीडियोस हमें दीवाना कर देते है।

प्रणति राय प्रकाश ने अपनी कार्टेल की भूमिका के बारे में बताया

अभिनेत्री प्रणति राय प्रकाश ने आगामी वेब सीरीज कार्टेल में अपनी भूमिका के बारे में बात की है। वह अपने चरित्र को प्रेरित और भावनात्मक रूप से अस्थिर के रूप में वर्णित करती है। प्रणति ने कहा कार्टेल में मेरे चरित्र का नाम सुमी है। वह एक महत्वाकांक्षी और बहुत प्रेरित अभिनेत्री है, जो अपने परिवार से प्यार करती है लेकिन संवेदनशील और भावनात्मक रूप से अस्थिर है। सीरीज में, आप उसका विकास होते हुए देखेंगे। वह आंग्रे परिवार



की सबसे कम उम्र की सदस्य है और सबसे प्रिय है।

वेब सीरीज में तनुज विरवानी, ऋत्विक धनजानी और सनाया पिठावाला भी हैं। प्रणति अपनी भूमिका के बारे में बताने से खुद को रोक नहीं पाई।

मिठाईयों से अलग, ट्राय करें चोकोनट डोनट

चॉकलेट और कोकोनट के कॉम्बिनेशन से मिलकर बना ये डोनट बहुत ही टेस्टी होता है। तो इसे कैसे घर पर आसानी से बनाएं, जानते हैं इसकी क्विक रेसिपी।

सामग्री :

आटा गूंथने की सामग्री- 2.5 कप मैदा, 3/4 कप मिल्क, 1/3 कप बटर, 2.5 टेबलस्पून शुगर, नमक चुटकी भर, 1 टीस्पून यीस्ट, तलने के लिए ऑयल

ग्लेज देने के लिए सामग्री- 1/2 कप कैस्टर शुगर, 250 ग्राम डार्क कंपाउड चॉकलेट, 200 ग्राम व्हाइट कंपाउड चॉकलेट, 300 ग्राम कोकोनट बूरा

विधि :

डोनट का डो बनाने के लिए दूध को हलका गर्म करें और बटर को पिघला कर मैदे में मिलाएं। अब इसमें शुगर, नमक, यीस्ट डालकर लगभग 5-7 मिनट तक गूंधें।

अब डो को 1/2-3/4 सेंटीमीटर की मोटाई में बेल लें। डोनट का शेप देने के लिए ग्लास से कट करें और बीच में होल करने के लिए बोतल की कैप का इस्तेमाल करें। इस तरह डोनट का शेप दें और ऑयल से ब्रशिंग कर 2 घंटे के लिए अलग रख दें।

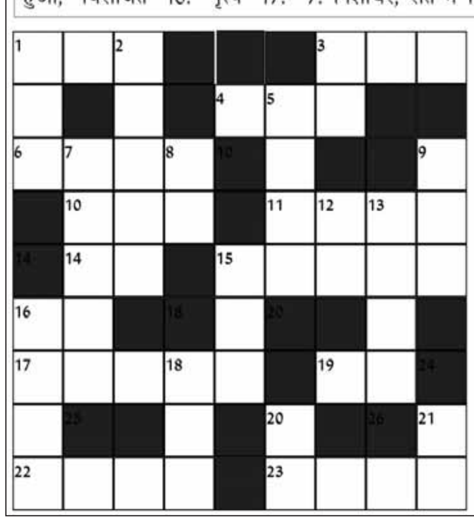
अब सभी डोनट्स को सुनहरा होने तक डीप फ्राई करें। हॉट डोनट पर पाउडर शुगर डालकर डस्ट करें।

डोनट को ग्लेज देने के लिए मेल्टेड डार्क और व्हाइट चॉकलेट में डिप करें। ऊपर से कोकोनट के बुरादे से कोट कर सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 165

बाएं से दाएं :
1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे
1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रात:, सबेरा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 164 का हल

अ	भि	षे	क		प	स		
जा	त		थ	प	थ	पा	ना	
य	र	का	नी		भ्र		र	श्मि
ब	घा	र		क	ष्ट	प्र	द	
	त	ना	त	नी		र्व		ब
अ		मा		ज	मा	त		ल
स	जा					क	ज	रा
बा		बे	स	हा	रा		ग	म
ब	गु	ला		रा	ज	दू	त	

सू-दोकू- 165

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

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 क्र164 का हल

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