

संपादकीय

आत्मसम्मान एवं आत्मबोध का गौरव कराती, आदिवासी संस्कृति

आज विकास की इस घुड़दौड़ ने मानवीय मूल्यों और अपने अतीत में व्यतीत किए हुए उन क्षणों को भूलता जा रहा है। किसी भी समाज का अतीत बहुत महत्वपूर्ण होता है क्योंकि चेतना का संचार और आत्म गौरव की प्रतिष्ठा का विकास उसी से होता है। इसका तात्पर्य नहीं लिया जाना चाहिए। युद्ध अतीतवादी होने में तार्किक एकता नहीं हो सकती है और आधुनिक होने में भी तार्किकता नहीं हो सकती है। दोनों अपने समय और परिस्थितियों के आधार पर मनुष्य द्वारा विकास के पैमाने को प्रतिष्ठित करने के लिए इन शब्दों को विभिन्न रूप से विलक्षण शब्दावली के साथ गढ़ा गया है। आदिवासी संस्कृति और समाज एक ऐसा समाज है जो अपने आत्म सम्मान और गौरव के लिए जाना जाता है एक ऐसा समाज जिसमें परिवर्तन तो होता है, परंतु वह सांस्कृतिक मूल्यों के साथ किसी भी रूप में समझौता नहीं करती। उनकी संस्कृति और सभ्यता की एक अमिट छाप जो किसी को भी आकर्षित करने, सीखने और सिखाने के लिए उत्प्रेरित करती है। परंतु यह भी विवाद का विषय है कि आखिरकार मुख्यधारा वाला व्यक्ति किसे माना जाए क्या आज पूंजीवादी और उपभोक्तृवादी आधुनिकता की घुड़दौड़ वाली जिंदगी को मुख्यधारा वाला माना जाए ? या प्रकृति के सुरक्षित वातावरण में निवास करने वाले उस मनुष्य को मुख्यधारा वाला व्यक्ति माना जाए जो सदैव कर्मशील और आत्मसम्मान से ऊर्जावान होता है। आज विकास के नाम पर उनके कई प्रकार की पहचानों और संस्कृति को नष्ट किया जा रहा है। आदिवासी समाज में कई प्रकार की रीति रिवाज और कथाएं प्रचलित होती हैं, परंतु एक बार जो उन सबमें स्पष्ट रूप से देखने को मिलती है। वह है प्रकृति प्रेम। यद्यपि, आदिवासी समाज प्रकृति पर निर्भर है फिर भी वह प्रकृति का दोहन सिर्फ इतना करता है कि हमारे आगे आने वाली पीढ़ी को भी समस्या का सामना न करना पड़े। शायद ! सतत विकास की प्रक्रिया आधुनिक मनुष्य ने उसी से सीखी होगी। उनका एक लंबा गौरव और इतिहास है। जिसमें उनके योगदान को स्वतंत्रता के समय और स्वतंत्रता के बाद के समय के रूप में बस नहीं देख लेना चाहिए। संरक्षित संस्कृति और अपने मूल्यों से समझौता न करने वाले समाज के रूप में भी उन्हें देखे जाने की आवश्यकता है। आज तथ्यांकित मुख्यधारा वाली समाज यह सरकारें उनके विकास के लिए एवं विकसित करने के लिए करोड़ों अरबों रुपए खर्च कर रहे हैं। यह तो उचित प्रतीत होता है परंतु उनके प्राकृतिक संसाधनों का दोहन और व्यापक संख्या में उनका पुनर्वास यहां नया प्रश्नचिह्न खड़ा हो जाता है। उनकी समाजों में कई प्रकार की ऐसे रीति रिवाज प्रचलित हैं जो आधुनिक दृष्टिकोण से ठीक नहीं लगते, परंतु उसके पीछे भी तार्किकता है और एक ऐसी जीवन शैली है जिसको विचार और मंथन किए जाने की आवश्यकता है। जैसे- फसल तैयार हो जाती है तो एक आदिवासी समाज में यह चलन है कि पहली फसल का दाना एक चबूतरे में एकत्रित होकर उसको पहले पूजा या प्रतिष्ठान करते हैं। इसके बाद ही उपयोग करते हैं। मध्यप्रदेश में और छत्तीसगढ़ में ऐसी बहुत सी जनजातियां हैं। जो इस बात के लिए जानी जाती हैं कि भटके हुए व्यक्ति यों को जंगल का सही रास्ता दिखाती हैं और उनके अधिक भटकवा को कम करते हैं साथ ही अपने निजी प्रबंधन के द्वारा उनको घर तक पहुंचाने की जिम्मेदारी में उठाते हैं। आज जब औद्योगिक विकास के लिए खनिज संपन्न और जंगल-पहाड़ के इलाके राष्ट्रीय अर्थ व्यवस्था के लिए अविचार्यतः उपयोगी माने जा रहे हैं और ये सारी सद्भित्तयें इन्हीं आदिवासी अंचलों में सुलभ हैं तो क्या क्षेत्रीय या राष्ट्रीय हितों के लिए 10 प्रतिशत आदिवासियों को विस्थापित कर उनकी अपनी जीवन शैली, समाज- संरचना, सांस्कृतिक मूल्यों में बलात वंचित कर दिया जाए? यानी आज यह सर्वोपरी आवश्यकता दिख रही है कि विकास की मौजूदा अवधारणा की एक बार फिर समीक्षा की जाए और नई आधुनिक व्यवस्था में जनजातीय समूहों के मानवीय अधिकारों की समुचित अभिरक्षा की जाए।

-विकास कुमार

सावधि जमा : गूगल-पे के जरिये खुलवाएं एफडी, मिलेगा आकर्षक ब्याज

नई दिल्ली। हरेक इसान अपनी नौकरी-पेशेवाली जिंदगी में कुछ न कुछ बचत करके रखना चाहता है, ताकि वह भविष्य की प्रत्याशित-अप्रत्याशित जरूरतों को पूरा कर सके। इसके लिए वह सावधि जमा यानी फिक्स्ड डिपॉजिट को प्राथमिकता देता है, ताकि वह आड़े वक्त में इसे तोड़कर या उसपर लोन लेकर अपना काम चला सके। अभी तक कोई भी व्यक्ति सिर्फ वहीं पर अपनी फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी) करवा सकता था, जहां पर उसका खाता हो या फिर उसी बैंक की कोई शाखा अन्य जगहों पर हो। लेकिन अब गूगल पे ने अपने जरिये सावधि जमा (एफडी) करने का जो ऑफर दिया है, उसके माफत आप किसी भी बैंक में अपनी फिक्स्ड डिपॉजिट करवा सकते हैं, चाहे वहां पर आपका खाता हो या नहीं। बताया जाता है कि एफडी की परिपक्वता पर गूगल पे से अटैच खाता में पूरी रकम आ जायेगी। बता दें कि गूगल पे ने इस सुविधा को शुरू करने के लिए फिक्स्ड डिपॉजिट के साथ इसी आशय का समझौता किया है। जिसके तहत सेतु के एपीआई के जरिये ही भारत के ग्राहकों को एफडी की स्कीम दी जाएगी। दरअसल, फिक्स्ड डिपॉजिट सेतु (एपीआई) स्टार्ट-अप है, जो बिल भुगतान, बचत, क्रेडिट और भुगतान में ग्राहकों को एपीआई प्रदान करता है। मशाले की रिपोर्ट के अनुसार, कंपनी ने पहले ही प्लेटफॉर्म पर एक परीक्षण संस्करण तैयार कर लिया है जो एफडी के लिए विभिन्न अवधियों की पेशकश करता है। उल्लेखनीय है कि गूगल ने



एक एप्लिकेशन प्रोग्रामिंग इंटरफेस (एपीआई) स्टार्ट-अप है, जो बिल भुगतान, बचत, क्रेडिट और भुगतान में ग्राहकों को एपीआई प्रदान करता है। मशाले की रिपोर्ट के अनुसार, कंपनी ने पहले ही प्लेटफॉर्म पर एक परीक्षण संस्करण तैयार कर लिया है जो एफडी के लिए विभिन्न अवधियों की पेशकश करता है। उल्लेखनीय है कि गूगल ने

एफडी देने की शुरुआत इंडियास स्मॉल फाइनेंस बैंक के साथ शुरू किया है। उसके साथ हुए करार के मुताबिक इंडियास स्मॉल फाइनेंस बैंक की एफडी एक महज एक साल के लिए ही दी जाएगी। बताया जाता है कि गूगल-पे अपने ग्राहकों को एफडी कराने पर न्यूनतम 3.5 प्रतिशत और अधिकतम 6.35 फीसदी का ब्याज प्रदान करेगा। जहां तक प्रक्रिया की बात है तो गूगल की इस एफडी स्कीम को लेने के लिए ग्राहक को अपना आधार नंबर देकर केवाईसी कराना होगा। बताया जाता है कि आधार नंबर के द्वारा जुड़े हुए

मोबाइल नम्बर के आधार पर ही आपके मोबाइल पर एक ओटीपी आएगा, जिसके लिए 'सेतु' ने एपीआई के लिए बोटा वर्जन तैयार कर लिया है। अब इसके बाद का काम जारी रखा गया है ताकि जल्द से जल्द यह स्कीम शुरू की जा सके। खास बात यह है कि देश-दुनिया का बेहद लोकप्रिय सर्च इंजन गूगल अपनी एफडी स्कीम नहीं बेचेगा बल्कि अन्य बैंकों की एफडी स्कीम को ही गूगल-पे के जरिये ग्राहकों को देगा। यदि गूगल की यह योजना सफल रही तो बैंकों पर सावधि जमा करने वाले ग्राहकों की निर्भरता खत्म होगी।

इसलिए गूगल-पे से एफडी ग्राहकों के लिए एक बड़ी सुविधा बताई जा रही है, क्योंकि यह पूरी तरह से मोबाइल पर ही आधारित होगा। कहना न होगा कि लोगों के हाथों में अधिकांश समय तक रहने वाले स्मार्टफोन में गूगल-का चलन जिस तरह से बढ़ा है, उसे देखते हुए बनाई गई इस एफडी स्कीम को बड़ी पहल समझा जा रहा है। क्योंकि सावधि जमा करने वाले ग्राहकों को अब अपनी एफडी करने के लिए सिर्फ बैंकों या गैर-बैंकिंग संस्थाओं पर ही निर्भर नहीं रहना होगा, बल्कि अब यह काम प्लक झपकते ही मोबाइल से भी हो सकेगा।

कोरोना टीका और ऑक्सीजन उपकरणों के आयात पर सीमा शुल्क में छूट की अवधि बढ़ी

नई दिल्ली । सरकार ने कोरोना के उपचार के लिए आवश्यक वस्तुओं जैसे कोरोना टीका और ऑक्सीजन से जुड़े उपकरणों आदि के आयात पर लगने वाले सीमा शुल्क या स्वास्थ्य उपकरण पर मिलने वाली छूट की सीमा एक महीने के लिए बढ़ा दी है। इस संबंध में आज जारी गजट अधिसूचना के अनुसार पहले यह सीमा 31 अगस्त थी जिसे अब बढ़ाकर 30 सितंबर कर दिया गया है। इस संबंध में गत 24 अप्रैल को अधिसूचना जारी की गयी थी। कोरोना की दूसरी लहर में देश में ऑक्सीजन की किल्लत होने पर



इसके उत्पादन और इसके लिए आवश्यक उपकरणों के आयात को सरल तथा कफायती बनाने के उद्देश्य से सीमा शुल्क और स्वास्थ्य उपकरण में छूट देने की घोषणा की गयी थी। टीका की उपलब्धता बढ़ाने और उसकी लागत कम करने के उद्देश्य से उस पर सीमा शुल्क और स्वास्थ्य उपकरण में छूट दी गयी है।

भारतीय तीरंदाज राकेश कुमार त्वार्टर फाइनल में चीन के शिनलियांग से हारे

टोक्यो। भारतीय तीरंदाज राकेश कुमार मंगलवार को टोक्यो पैरालिंपिक में चीन के शिनलियांग से 143-145 से हारकर सेमीफाइनल में जगह बनाने से चूक गए। राकेश कुमार ने क्वार्टर फाइनल में सभी पांचों राउंड में कड़ी टक्कर दी लेकिन चीनी तीरंदाज ने भारतीय एथलीट को अपने ऊपर हावी नहीं होने दिया। भारतीय एथलीट ने पहले दौर में 29 के स्कोर के साथ शुरुआत की, हालांकि शिनलियांग ने कार्यभार संभालने के लिए उसी निबंध में 30 का पंजीकरण किया। चीनी एथलीट ने तब पूरे खेल में अपनी बढ़त बनाए रखी क्योंकि राकेश शोपीस इवेंट से बाहर होने



के लिए 143-145 से मैच हार गए। भारतीय तीरंदाज राकेश कुमार ने मंगलवार को टोक्यो पैरालिंपिक खेलों के प्री-क्वार्टर फाइनल मैच में स्लोवाकिया के मैरियन मारेक को 140-137 से हराकर पुरुष पर्सनल कंपाउंड ओपन के क्वार्टर फाइनल में प्रवेश किया। राकेश कुमार जिन्होंने रैंकिंग राउंड में 699 का स्कोर किया था, ने पहले तीन तीरों के बाद दो अंक की बढ़त हासिल की, स्लोवाक द्वारा 26 से 28 तक शूट किया। जम्मू के पास कटरा के रहने वाले 36 वर्षीय खिलाड़ी राकेश

कुमार ने दूसरे सेट में 27 रन बनाए, लेकिन अंतर वहीं रहा क्योंकि मारेक ने भी 27 का स्कोर किया। उन्होंने तीसरे दौर में मारेक द्वारा 25 की तुलना में 28 के स्कोर के साथ एक अंक की बढ़त हासिल की और अगले में 30 अंक के साथ एक अंक की बढ़त हासिल की, जिससे उनके प्रतिद्वंद्वी ने 28 रन बनाए। दोनों निशानेबाजों ने निशाना लगाया। पांचवें और अंतिम दौर में 29 प्रत्येक में राकेश कुमार ने 140-137 से जीत दर्ज की। राकेश कंपाउंड वर्ग में अकेले भारतीय हैं क्योंकि पुरुष पर्सनल में श्याम सुंदर स्वामी और महिला व्यक्तिगत ओपन में ज्योति बलियान दोनों पिछले दौर में हार गए थे। राकेश का अगला मुकाबला चीन के शिनलियांग से होगा, जिन्होंने रैंकिंग राउंड में शीर्ष स्थान हासिल किया था।

महज चार महीने में 5.7 लाख निवेशकों ने आईपीओ में किया निवेश

मुंबई । चालू वित्त वर्ष के पहले चार महीने में पांच लाख 70 हजार निवेशकों ने आईपीओ में निवेश किया है। वित्त सेवा प्रदाता कंपनी मोतीलाल ओसवाल फाइनेंशियल सर्विसेज लिमिटेड (एमओएफएसएल) के ब्रोकिंग और वितरण कारोबार के मुताबिक वित्त वर्ष 2020-21 के पूरे साल में पांच लाख 10 हज़ार निवेशकों ने आईपीओ खरीदा। वहीं, वित्त वर्ष 2021-22 के पहले चार महीने में 5.7 लाख निवेशकों ने

लिस्टिंग के पहले हफ्ते में ही अपने शेयरों को बेच दिए। इनके अलावा लगभग 64 प्रतिशत आईपीओ ग्राहकों ने कम से कम दो आईपीओ के लिए आवेदन किया। 61 प्रतिशत ग्राहकों ने ऑनलाइन माध्यम से आईपीओ शेयर खरीदे। दवा निर्माता कंपनी ग्लेनमार्क लाइफसाइंसेज को 68 प्रतिशत के साथ सर्वाधिक ऑनलाइन आवेदन मिला, वहीं ऑनलाइन माध्यमों से कुल निवेश का 71 प्रतिशत हासिल हुआ।

भावना और सोनल पटेल की जोड़ी चीन से महिला युगल त्वार्टर फाइनल में हारी

टोक्यो । भारत की पैडलर भावना पटेल और सोनल पटेल को मंगलवार को टोक्यो पैरालिंपिक में महिला युगल के क्वार्टर फाइनल में चीन की झोउ यिंग और झांग बियान के हाथों 0-3 से करारी हार का सामना करना पड़ा। भाविना और सोनल की युगल जोड़ी युगल वर्ग 4-5 क्वार्टर फाइनल मैच और कुल मिलाकर 0-2 से नीचे चली गई। झोउ यिंग ने भी क्वार्टर फाइनल के दूसरे दौर में भावना को तीन सीधे सेटों में हराया और परिणामस्वरूप, भारतीय पक्ष कुल मिलाकर 0-2 से मैच हार गया।चीनी जोड़ी ने शानदार शुरुआत करते हुए पहला गेम 11-4 से अपने नाम किया। झोउ यिंग और झांग बियान कार्यवाही पर हावी रहे और भारतीय जोड़ी को वापस उछाल नहीं करने दिया



और तमाम कोशिशों के बाद भी भारत चीन से आगे नहीं निकल पाया। दूसरे दौर में, भाविना और सोनल की भारतीय टीम ने कुछ अंक हासिल किए, लेकिन चीनी पक्ष ने शानदार प्रहार करते हुए 11-4 से मैच को जीत लिया। आत्मविश्वास के दम पर झोउ यिंग और झांग बियान ने तीसरा राउंड 11-2 से जीतकर मैच 3-0 से अपने नाम कर लिया। रविवार को, भावना ने रजत पदक जीता वह महिला एकल - कक्षा 4 में चीन की झोउ यिंग से 3-0 से स्वर्ण पदक मैच हार गई थी। इस रजत पदक के साथ, भावना भारत के लिए पैरालिंपिक में पदक जीतने वाली पहली टेबल टेनिस खिलाड़ी हैं और पीसीआई प्रमुख दीपा मलिक के बाद यह उपलब्धि हासिल करने वाली दूसरी महिला एथलीट हैं।

आज का राशिफल

शुक्र दिन के प्रारंभ में नए कार्य का आरंभ करने के लिए आप उत्साहित रहेंगे। सेही मित्रों तथा स्वजनों के साथ सेहमिलन के समारोह में जाना हो सकता है। घर के सदस्यों के साथ आप आवश्यक चर्चा-विचारण करेंगे। घर की साज-सजावट में और अन्य विषयों में परिवर्तन करने के लिए आपकी रुचि बढ़ेगी। पारिवारिक और व्यावसायिक क्षेत्र में आपका दिन बहुत अच्छी तरह से बीतेगा। उनके साथ परतल पर जाने का आयोजन भी होगा। आज आपका व्यवहार न्यायपूर्ण रहेगा। निर्धारित किए गए कार्य को करने की प्रेरणा मिलेगी। स्वास्थ्य भी बिगड़ सकता है। क्रोध की मात्रा भी अधिक रहेगी। आज दिन के प्रारंभ में शारीरिक और मानसिकरूप से अस्वस्थता और व्यथता का अनुभव होगा। क्रोध की मात्रा अधिक रहने से किसी के साथ मनमुटाव होगा। कृपया आज आध्यात्मिक क्षेत्र में सिद्धियां प्राप्त होने का योग है। परंतु स्वास्थ्य में शिथिलता और व्यग्रता का अनुभव होगा। धार्मिक प्रसंग में उपस्थित रह सकेंगे। आज दिन का प्रारंभ आनंदप्रद रहेगा। आर्थिक लाभ की ओर प्रवास की संभावना है। हितचतुओं से सावधान रहिएगा। नए कार्य को प्रारंभ आज न कीजिएगा। बुधवार बौद्धिक कार्यों को करने के लिए तथा जनसंपर्क बनाए रखने के लिए और लोगों के साथ घुले-मिले रहने के लिए दिन अच्छा है। छोटे प्रवास की संभावना है। शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य के लिए संभलकर चलें। अधिक श्रम के बाद कार्य में सफलता मिले तो निराश न हों। प्रवास-पर्यटन को आज हो सके तो टाल कीजिएगा। आज आप कुछ अधिक संवेदनशील रहेंगे। आपकी भावना को भी ठेस पहुंच सकती है। वाहन चलाते समय ध्यान संरक्षिएगा। नए कार्य का प्रारंभ करने के लिए आज दिन के प्रारंभ का समय बहुत अनुकूल है। संपत्ति विषयक दस्तावेज करने के लिए समय अनुकूल नहीं है। कुटुंब घर, कुटुंब तथा व्यावसायिक क्षेत्र में समाधानकारी व्यवहार अपनाने से वातावरण आपके पक्ष में रह सकता है।

दीपिका और ऋतिक की फाइटर की रिलीज डेट जारी

फिल्म फाइटर काफी समय से चर्चा में है और हो भी क्यों ना, इसके जरिए दर्शकों को पढ़ें पर पहली बार दीपिका पादुकोण और ऋतिक रोशन की जोड़ी जो दिखने वाली है। अब इस फिल्म की नई रिलीज डेट भी फाइनल हो गई है, जिसके बाद दर्शकों का इंतजार और बढ़ गया है। जाने-माने फिल्म समीक्षक और व्यापार विश्लेषक तरण आदर्श ने सोशल मीडिया पर फिल्म की रिलीज डेट का ऐलान किया है। यह फिल्म पहले 30 सितंबर, 2022 को पढ़ें पर आने वाली थी, लेकिन अब इसके लिए लंबा



इंतजार करना होगा। यह फिल्म 2022 नहीं, बल्कि 2023 में दर्शकों के बीच आएगी। तरण आदर्श ने ट्विटर पर यह ऐलान किया। उन्होंने लिखा, दीपिका पादुकोण और ऋतिक रोशन अभिनीत फिल्म फाइटर 26 जनवरी, 2023 को रिलीज होगी। बता दें कि इस फिल्म का निर्देशन

सिद्धार्थ आनंद कर रहे हैं और इसका निर्माण वायकॉम 18 स्टूडियो के बैनर तले किया जा रहा है। फाइटर भारत की पहली एरियल एक्शन फिल्म होगी। इस फिल्म में ऋतिक का हाई वोल्टेज एक्शन होगा। वह एरियल स्टंट करते नजर आएंगे। ऋतिक अपने फिल्मी करियर पर पहली बार पायलट की भूमिका निभाते दिखाई देंगे। फिल्म में रोमांस, इमोशन और देशप्रेम सब एकसाथ देखने को मिलेगा। इस फिल्म का बजट 250 करोड़ रुपये बताया जा रहा है।

लवीना टंडन निभाएंगी मीराबाई का किरदार

सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन के सबसे ज्यादा सराहे जाने वाले पौराणिक शो 'विघ्नहर्ता गणेश' ने हर बार अपने दर्शकों से जुड़ने में सफलता पाई है और अब यह शो दर्शकों का पसंदीदा बन गया है। इसमें भगवान गणेश के रोल में अद्वैत कुलकर्णी, भगवान शिव के रोल में मलखान सिंह और पार्वती माता के रोल में मदिराक्षी मुंडले बड़ी सहजता के साथ अपने किरदार निभा रहे हैं। आने वाले ट्रेक में एक नया अध्याय शुरू होगा, जिसके लिए एक्टर लवीना टंडन को मीरा बाई का रोल में चुना गया है। यह कथा मीराबाई के इर्द-गिर्द घूमती है, जो अपने पिछले जन्म में माधवी कहलाती थीं। उनकी दोनों जिंदगियों की एक समान कड़ी यह है कि वो भगवान कृष्ण की समर्पित भक्त थीं और उन्हें पूरे हृदय से पूजती थीं। अपने दोनों जन्मों में भले ही उनका विवाह हुआ था, लेकिन भगवान कृष्ण के प्रति उनकी भक्ति का सिलसिला कभी नहीं थमा।



आलू पोस्तो की आसान रेसिपी

आलू पोस्तो का स्वाद बंगाल में बहुत चखने को मिलता है लेकिन अगर आप बंगाल जाए बिना वहां की इस जायकेदार डिश का मजा लेना चाहते हैं तो यहां दी गई रेसिपी को करें फॉलो।



सामग्री :
500 ग्राम आलू छोटे साइज वाले, 4 हरी मिर्च लंबी कटी हुई, 2 टेबलस्पून सरसों का तेल, 50 ग्राम खसखस (पोस्तो) की घूरी, 1 टीस्पून कलौंजी, डू हल्दी पाउडर, नमक, स्वादानुसार, 1 टेबलस्पून घी, 2 हरी मिर्च गार्निशिंग के लिए

विधि :
सबसे पहले खसखस को लगभग दो घंटे तक पानी में भिगोकर रख दें। उसके बाद इसी पानी का इस्तेमाल करते हुए खसखस को पीस लें। आलू को छीलकर धोकर साफ कर लें। कड़ाही या पैन में तेल गर्म करें और

इसमें कलौंजी व हरी मिर्च डालकर तड़काएं। अब आलू डालकर 5 मिनट तक पकाएं। इसके बाद इसमें हल्दी पाउडर डालने की बारी है और फिर खसखस घूरी। पानी और नमक डालकर ढक्कन लगाकर तेज़ आंच पर पकाएं। उबाल आते ही आंच स्तो करके 15 मिनट और पकाएं। तैयार है अब आलू पोस्तो। हरी मिर्च से सजाकर लूची या दाल-भात के साथ सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 187

बाएं से दाएं	नायरा 16. खिंचाव, आकर्षण	4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह	5. आवागमन, गमनागमन
1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, शक्ति (उ.)	18. एक रंग, आसमानी रंग	22. सेवा-सत्कार, खोड़े की तेज चाल, तेज गति की प्राप्त करना, शिक्षा लेना	7. पुरुष
3. सरल, सहज	6. ज्ञान, आवभगत	23. सर्प, सांप, लकड़ी	10. लुटपाट, डकैती
12. लावार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त	9. आदि की मूर्ति बनाना।	ऊपर से नीचे	17. श्वसनइंद्रीय
13. सूय, सूरज	15. वस्त्र	1. हृदय, उर	2. शिष्टता, भद्रता,
14. अप्रसन्न, विवेक (उ.)	3. अंततः, अंततोगत्वा	पत्नी, प्रेम, आनंद	20. कामदेव की आदि धारण कराना

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 186 का हल

चु	स्त	मु	सं	स्था	न
ग	म	दां	न	गी	त
ली	प	ना	त	न	
ना	ना			ज	
मा	ह	रा	सा	ज	न
न	स	ह	दे	व	म
व	म	व	न	ज	ल
ता	क	त	व	र	मी
ल	ल	क	क	र	त

सू-तोकू- 187

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

निकम

1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।

2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।

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 हैं।

सू-दोकू क्र.186का 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