

संपादकीय

लाचारी की विदाई

महाशक्ति होने का दंभ भरने वाले अमेरिका ने बीस साल बाद अफगानिस्तान से जिन हालात में वापसी की, उसे मुसीबत से पीछा छुड़ाना ही कहा जायेगा। जिस तरह पहले मुख्य सैनिक अंड्रे से रातो-रात उसके सैनिक निकले, उसने पूरी अफगानी सेना का मनोबल तोड़ दिया, जो फलतः तालिबानियों के सामने बिछ गई। जिन तालिबानियों के सत्ता में काबिज होने की अवधि को अमेरिकी विशेषज्ञ कभी छह महीने, कभी तीन महीने बताते रहे, उन्होंने चंद्र दिनों में काबुल सरकार का पतन कर दिया। अमेरिका ने वापसी की जो तिथि 31 अगस्त तक की थी, उससे एक दिन पहले ही अमेरिका अफगानिस्तान से रात के अंधेरे में निकल गया। आखिर अफगानिस्तान में कई ट्रिलियन डॉलर खर्च करने, ढाई हजार से अधिक सैनिक गंवाने तथा ढाई लाख अफगानियों की मौत के बाद अमेरिका ने क्या हासिल किया? वैसे तो अमेरिका की जैसी वापसी हुई, उसे आम भाषा में पंड छुड़ाना ही कहेंगे। जब अमेरिका 2001 में अफगानिस्तान पहुंचा था तो तालिबान के धमकों से उसका स्वागत हुआ था और विदाई के वक्त भी काबुल हवाई अड्डे पर हुए फिदायीन हमले के धमकों से उसकी विदाई हुई। तो क्या बदला अफगानिस्तान में? अमेरिका ने साख ही खोयी है। वह आतंकवादियों के खात्मे का दावा नहीं कर सकता। सही मायने में तालिबानी संस्कृति ऐसे रक्त बीज के रूप में उभरी है, जिसका खात्मा असंभव नजर आता है। यही वजह है कि महाशक्ति यों की कद्रगाह बने अफगानिस्तान में ब्रिटिश साम्राज्य, रूस और अब तीसरी महाशक्ति अमेरिका के पतन के बाद एक बार फिर तालिबान सत्ता में लौटा है। बल्कि अब अमेरिका के जिन हथियारों पर तालिबान ने कब्जा कर लिया है, उसके बाद तो वह अत्याधुनिक हथियारों वाला दुनिया का सबसे बड़ा आतंकी समूह बन चुका है। जो देर-सदेर भारत जैसे देशों के लिये परेशानी पैदा करेगा। अब भले ही तालिबान दावा करे कि वह आईएस-खुरासान गुट व अल कायदा के खिलाफ लड़ेगा, लेकिन हकीकत में सब मौसरे भाई हैं, जिन्हें पाक ने अपनी जमीं पर सींचा है। दरअसल, अमेरिका के इस सबसे लंबे युद्ध के परिणामों पर नजर डालें तो पाते हैं कि उसने अफगानिस्तान की लाखों जिंदगियों को खतरे में डाल दिया है। काबुल में सरकार के पतन के बाद कोई अन्य विकल्प न होने पर हवाई अड्डे पर लाचार अफगानियों का जो सैलाब उमड़ा, उसने आने वाले कल की भयावह तस्वीर उकेरी है। तालिबानियों के हर चौक-चौराहे पर रोके जाने, आत्मघाती बम हमले व राकेट हमले के बीच अफगानी काबुल हवाई अड्डे की ओर बहदवायव ढौड़ते रहे। कुछ तो हवाई जहाज के पहियों तक में लटककर भागने के प्रयास में मौत के मुंह में समा गये। कई माएं तो अमेरिकी सैनिकों को अपने दिल के टुकड़े सौंपती रही कि इन्हें बचा लो, अब हम रहें, न रहें, ये बच्चे बच जाएं। जो यह बताता है कि तालिबानी सत्ता का भय कितना वरुद व भयावह है। अमेरिका व मित्र देश सवा लाख के करीब अफगानियों को निकालने का दावा कर रहे हैं, लेकिन उनका जीवन भी कितना बदलने वाला है? वे भी वर्षों तक अपनी जमीन से उखड़कर शरणार्थियों का जीवन जीने को अभिन्न रहेंगे। जार्ज बुश के सनक भरे फैसले की कीमत लाखों लोगों ने अपनी जान देकर चुकाई और लाखों लोग दशकों तक चुकाते रहेंगे। खासकर वे लोग जो चाहकर भी बाहर नहीं निकल पाये। अब देखना होगा कि तालिबान अफगानिस्तान को इस्लामिक अमीरात बनाकर क्या करना चाह रहा है। वह अभी जो चिकनी-चुपड़ी बातें कर खुद को बदला हुआ तालिबान बता रहा है, उसकी हकीकत देर सदेर सामने आएगी। बीते सोमवार संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद में एक प्रस्ताव परित हुआ था, जिसमें तालिबान को इच्छुक अफगानियों का बाहर जाने देने के वायदे पर अमल करने, सहयोग एजेंसियों को मानवीय मदद अभियान चलाने देने, महिलाओं व मानवाधिकारों का सम्मान करने तथा अफगान भूमि का इस्तेमाल आतंकवादी गतिविधियों के लिये नहीं करने देने को कहा गया है। उम्मीद करें कि तालिबान विश्व जनमत का सम्मान करेगा। नजर इस दहशत के बहते दरिया में हाथ धोने को आरुत पाक, चीन व रूस पर रही रहेगी।

बैडमिंटन स्टार प्रमोद भगत ने भारत को दिलाया चौथा गोल्ड, मनोज सरकार का ब्रॉन्ज पर कब्जा

टोक्यो। भारत के प्रमोद भगत ने यहां जारी टोक्यो पैरालंपिक में पुरुष एकल एसएल3 बैडमिंटन इवेंट में ग्रेट ब्रिटेन के डेनियल बाथेल को 2-0 से हराकर स्वर्ण पदक अपने नाम किया। भगत बैडमिंटन में ओलंपिक या पैरालंपिक में स्वर्ण लाने वाले देश के पहले एथलीट हैं। भुवनेश्वर के 33 वर्षीय भगत ने बाथेल को 21-14, 21-17 से हराकर पैरालंपिक खेलों में स्वर्ण पदक जीता। पीवी सिंधु ने 2016 रियो ओलंपिक में रजत जबकि पिछले महीने हुए टोक्यो



ओलंपिक में कांस्य पदक जीता था। विश्व के शीर्ष रैंकिंग के खिलाड़ी भगत एसएल3 के गत विश्व चैंपियन हैं। उन्होंने यह खिताब बासेल में बाथेल को ही हराकर जीता था। इससे पहले, भगत ने सीमाफइनल में जपान के फुजिहारा दाएसुके को हराया था। इसके साथ ही भारत ने इस

पैरालंपिक में अपना चौथा स्वर्ण पदक जीता। पीएम मोदी ने दी प्रमोद को बधाई- पीएम नरेंद्र मोदी ने गोल्डन व्यॉय को मुबारकबाद दी है। उन्होंने ट्विटर पर लिखा, प्रमोद भगत ने पूरे देश का दिल जीत लिया है, वो चैंपियन हैं। उनकी कामयाबी लाखों लोगों को मोटिवेट करेगी। उन्होंने जबर्दस्त दृढ़ संकल्प दिखाया। उन्हें बैडमिंटन में गोल्ड जीतने की बधाई। उनके भविष्य के लिए शुभकामनाएं।

मनोज ने जीता ब्रॉन्ज- भारत के पैरा बैडमिंटन खिलाड़ी मनोज सरकार ने यहां जारी टोक्यो पैरालंपिक में पुरुष एकल वर्ग के एसएल3 मुकाबले में जापान के दाएसुके फुजिहारा को 2-0 से हराकर कांस्य पदक अपने नाम किया। वहीं, पीएम नरेंद्र मोदी ने मनोज की भी तारीफ की है, उन्होंने ट्विटर पर लिखा, मनोज सरकार के शानदार प्रदर्शन से उत्साहित हूँ, बैडमिंटन में ब्रॉन्ज मेडल लाने की बधाई। भविष्य के लिए उनको ढेर सारी शुभकामनाएं।

स्पाइसजेट कर्मियों ने दिल्ली हवाईअड्डे पर काम करने से किया इनकार

नई दिल्ली। सस्ती विमानन सेवा प्रदाता कंपनी स्पाइसजेट के कर्मचारियों ने वेतन में विलंब और अन्य बकाया का भुगतान नहीं होने के विरोध में आज दिल्ली हवाईअड्डे पर काम करने से इनकार कर दिया। हालांकि प्रबंधन के आश्वासन के बाद कर्मी काम पर लौट गये। कंपनी सूत्रों ने यहां बताया कि मुख्य सुरक्षा पदाधिकारी और वरिष्ठ उपाध्यक्षों में से एक ने अगले बुधवार तक इन सभी समस्याओं को हल करने का आश्वासन दिया। इसके बाद कर्मचारी अपने काम पर लौट गये। साथ ही स्पाइसजेट के प्रवक्ता ने कहा, दिल्ली हवाईअड्डे पर कंपनी के कर्मचारियों के एक समूह की



इस समस्या का समाधान कर दिया गया है। इसके बाद कर्मचारी अपना काम पर लौट गये। साथ ही स्पाइसजेट के विमानों का परिचालन बहाल हो गया। गौरतलब है कि कोरोना महामारी के कारण स्पाइसजेट को चालू वित्त वर्ष की पहली तिमाही में 729 करोड़ रुपये का घाटा हुआ है जबकि इसके पिछले वित्त वर्ष की समान तिमाही में घाटा 593 करोड़ रुपये रहा था।

अमेजन पे यूपीआई का इस्तेमाल करने वाले ग्राहकों की संख्या हुई 5 करोड़

नई दिल्ली। अमेजन पे यूपीआई का उपयोग करने वाले उपभोक्ताओं की संख्या 5 करोड़ हो गई है। कंपनी ने आज यहां जारी बयान में कहा कि इस उपलब्धि का जश्न मनाने के लिए, अमेजन पे उन सभी उपभोक्ताओं को जो खरीदारी, बिल भुगतान, ऑनलाइन मर्चेन्टिस को भुगतान करने और अपने कॉन्टैक्ट्स को पैसे भेजने के लिए अमेजन यूपीआई का इस्तेमाल करते हैं, सितंबर के पूरे महीने में दैनिक पुरस्कार की पेशकश कर रहा है। अमेजन पे के मुख्य कार्यकारी अधिकारी एवं उपाध्यक्ष महेन्द्र

नेरुकर ने कहा, हमारा उद्देश्य किसी भी चीज के लिए किए जाने वाले भुगतान को भरोसेमंद, सुविधाजनक और फायदेमंद बनाना है। यूपीआई के लिए तेज स्वीकार्यता से हम उत्साहित हैं, जो अब उपभोक्ताओं को अपने अमेजन एप के साथ खरीदारी करने के अलावा अन्य बहुत कुछ करने में सक्षम बनाता है। हम यूपीआई के माध्यम से अपने लाखों ग्राहकों और व्यापारियों की सेवा करने के लिए अभिभूत हैं और भारत को कम नकदी वाली अर्थव्यवस्था बनाने के सरकार के लक्ष्य को पूरा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं।

कांटे के मुकाबले में बंगलादेश ने न्यूजीलैंड को चार रन से हरा कर 2-0 से बनाई बढ़त

ढाका। सलामी बल्लेबाजों के शानदार प्रदर्शन और गेंदबाजों की किरफायती गेंदबाजी की बदौलत बंगलादेश ने दूसरे कांटे के टी-20 मुकाबले में न्यूजीलैंड को चार रन से हरा दिया। इस जीत के साथ बंगलादेश ने पांच मैचों की सीरीज में 2-0 से बढ़त बना ली। टॉस जीत कर पहले बल्लेबाजी करने उतरी बंगलादेश की टीम ने 20 ओवर में छह विकेट खो कर 141 रन का औसतन स्कोर बनाया। जवाब में मेहमान टीम



न्यूजीलैंड अपने 20 ओवर में पांच विकेट पर 137 रन पाई और जीत के बेहद करीब आकर चार रन से मुकाबला हार गई। बंगलादेश की तरफ से शीर्ष क्रम में मोहम्मद नईम और लिटन दास और मध्यक्रम में कप्तान

महमुदुल्लाह ने शानदार बल्लेबाजी की। तीनों क्रमशः तीन चौकों की मदद से 39 गेंदों पर 39, तीन चौकों और एक छक्के की मदद से 29 गेंदों पर 33 और पांच चौकों की मदद से 32 गेंदों पर 37 रन बनाए। गेंदबाजी में सबसे किरफायती गेंदबाज मेहदी हसन रहे। उन्होंने चार ओवर में 12 रन देकर दो विकेट लिए। अनुभवी ऑल राउंडर शाकिब अल हसन को भी चार ओवर में दो विकेट मिले। नसुम अहमद को एक विकेट मिला। महमुदुल्लाह को 37 रन की नाबाद पारी के लिए 'प्लेयर ऑफ द मैच' चुना गया। न्यूजीलैंड की तरफ से अंत तक क्रीज पर डटे रहे कप्तान टॉम लेथम ने प्रभावित किया। उन्होंने छह चौकों और एक छक्के की मदद से 49 गेंदों पर 65 रन की नाबाद पारी खेली। विल यंग ने 28 गेंदों पर 22 रन और कोल मैककोन्वी ने अंत में 12 गेंदों पर 15 रन की नाबाद पारी खेली। गेंदबाजी में रचिन खोड़ा ने चार ओवर में 22 रन देकर सर्वाधिक तीन विकेट लिए, जबकि एजाज पीतल, कोल मैककोन्वी और हामिश बेनेट ने एक-एक विकेट लिया।

आज का राशिफल

शुभ : आज आप का दिन शुभ फलदायी होगा। कार्य के संदर्भ या किसी विशिष्ट कारण से यात्रा के योग हैं। लेखनकार्य के लिए अच्छा दिन है।
 दुःख : समझौता करने की वृत्ति रखने को किसी से संघर्ष नहीं होगा। प्रवास का आयोजन टाल दीजिएगा। लेखक और प्रवक्ता एवं सलाहकारों के लिए दिन बहुत अनुकूल है।
 विवाह : स्वादिष्ट व उत्तम भोजन, सुंदर वस्त्रालंकार एवं सज्जा तथा मित्रों एवं परिवारजनों के साथ से आज का दिन मानसिक दृष्टि से अत्यंत आनंददायी होगा।
 कर्क : संबंधीजनों से मनमुटाव के प्रसंग हो सकते हैं। परिवारिक कार्यों के पीछे व्यय हो सकता है। वाणी पर संयम रखिएगा।
 सिंह : मित्रों व स्त्री मित्रों से लाभ होने की संभावना है। किसी सुंदर स्थल के पर्यटन की संभावना है। अनिर्णयता के कारण हाथ आया अवरुध जा सकता है।
 कन्या : आज का दिन शुभ फलदायी है। नए कार्य के आयोजन संपन्न होंगे। व्यापारीवर्ग एवं नौकरीपेशा लोगों के लिए भी समय बहुत अच्छा है।
 तुला : नौकरी व व्यापार में सहकारियों से पूर्ण सहयोग नहीं मिलेगा। लंबी यात्रा व किसी धार्मिक स्थल पर जाने का आयोजन हो सकता है।
 वृश्चिक : नए कार्यों में असफलता प्राप्त होने के योग हैं, इसलिए कोई नया काम प्रारंभ न कीजिएगा। क्रोध पर संयम रखिएगा। सरकार विरोधी प्रवृत्तियों से दूर रहिएगा।
 मीन : मनोरंजन के प्रसंग से आपका मन प्रफुल्लित रहेगा। विपरीत लिंगीय व्यक्ति यों के सहवास से आपको आनंद मिलेगा।
 मकर : व्यावसाय में आप अपने आयोजन के अनुसार कार्य कर सकेंगे। धन की लेनदेन में भी सफलता मिलेगी। व्यापार से संबंधित कार्यों में बाधा आएगी।
 कुंभ : आप के वाणी तथा विचारों में शीघ्र परिवर्तन होगा। बौद्धिक चर्चा में आप जुड़ेंगे। लेखनकार्य तथा सर्जनात्मक प्रवृत्तियों से आनंद मिलेगा।
 मीन : आज आप में उत्साह तथा रफूर्ति की कमी दिखाई देगी। परिवारजनों के साथ विवाद में न उतरने की सलाह है। शारीरिक तथा मानसिक अवस्थता का अनुभव होगा।

ग्राहकों के लिए अलर्ट, 180 मिनट तक बंद रहेगी बैंक की कुछ सेवाएं

नई दिल्ली। देश के सबसे बड़े सरकारी बैंक एसबीआई ने अपने ग्राहकों के लिए एक अलर्ट जारी किया है। इस अलर्ट में बताया गया है कि बैंक की कुछ सेवाएं 180 मिनट तक बंद रहेंगी।



स्टेट बैंक ऑफ इंडिया यानी एसबीआई ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ट्विटर पर एक पोस्ट शेयर किया है। इसमें बैंक ने कहा है कि 4 सितंबर की रात 22:35 बजे से 5 सितंबर को 01:35 बजे तक यानी कुल 180 मिनट

ट्रॉन्क्शन समेत अन्य एक्टिविटी करने से बचने की जरूरत है। बीते जुलाई और अगस्त महीने में भी एसबीआई ने मेटेनेंस की वजह से बैंकिंग सेवाओं को ठप किया था। आमतौर पर मेटेनेंस का काम रात में होता है। ऐसे में ज्यादा लोग प्रभावित नहीं होते हैं। आपको बता दें कि एसबीआई के इंटरनेट बैंकिंग के अलावा यूपीआई और योनो ग्राहकों की कुल संख्या 25 करोड़ से ज्यादा है।

तापसी और विजय सेतुपति की फिल्म ऐनाबेले सेतुपति का फर्स्ट लुक आया सामने, रिलीज डेट जारी

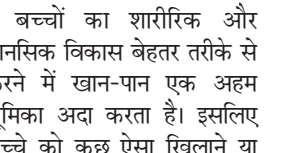
तापसी पन्नू जल्द ही कई फिल्मों में अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगी। ऐनाबेले सेतुपति उनकी आगामी बहुचर्चित फिल्मों में से एक है। इसमें तापसी की जोड़ी साउथ के सुपरस्टार विजय सेतुपति के साथ बनी है। अब इस फिल्म का पहला पोस्टर रिलीज कर दिया गया है, जिसके साथ फिल्म की रिलीज डेट भी सामने आ गई है। तापसी और विजय दोनों ने ही सोशल मीडिया पर फिल्म का पोस्टर शेयर किया है।

शनाया कपूर ने विज्ञापन से किया ऑन स्क्रीन डेब्यू

संजय कपूर बॉलीवुड के जाने माने अभिनेता हैं। उन्होंने कई यादगार फिल्मों में अभिनय किया है। काफी समय से संजय की बेटी शनाया कपूर बॉलीवुड में डेब्यू को लेकर चर्चा में हैं। वह करण जोहर की फिल्म से बॉलीवुड में कदम रखने वाली हैं। अब फिल्मों में डेब्यू करने से पहले ही शनाया ने एक विज्ञापन के जरिए अपना ऑन स्क्रीन डेब्यू कर लिया है। सोशल मीडिया पर इस विज्ञापन का वीडियो से तेजी से वायरल हो रहा है। फिल्म निर्माता करण ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम हैंडल पर

बच्चों की सेहत को बहुत नुकसान पहुंचा सकते हैं ये पेय पदार्थ, न करवाएं सेवन

बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास बेहतर तरीके से करने में खान-पान एक अहम भूमिका अदा करता है। इसलिए बच्चे को कुछ ऐसा खिलाने या पिलाने से बचें, जिससे उनका स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। बता दें कि आजकल मार्केट में ऐसे कई पेय पदार्थ मौजूद हैं, जिनका सेवन बच्चों की सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। आइए ऐसे ही कुछ पेय पदार्थों के बारे में जानते हैं, जिनका सेवन बच्चों को न करवाना ही बेहतर है।
कार्बोनेटेड पेय पदार्थ-कोका-कोला, डाइट कोला, फ्लेवर्ड सोडा और इसी तरह की कार्बोनेटेड पेय पदार्थ का सेवन बच्चों की सेहत को प्रभावित कर सकता है। इससे बच्चे डिहाइड्रेशन और पेट से जुड़ी समस्याओं का शिकार हो सकते हैं। इसके अलावा, ये बच्चों के मानसिक विकास पर भी विपरीत असर डाल सकते हैं। दरअसल, इन पेय पदार्थों में शर्करा की मात्रा भी बहुत ज्यादा होती है, जिसके कारण बच्चों को मोटापे और मधुमेह जैसी बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है।



कैफीन युक्त पेय पदार्थ-बच्चों को चाय और कॉफी जैसे कैफीन युक्त पेय पदार्थ भी पीने के लिए नहीं देने चाहिए। दरअसल, इनमें टैनिन की मात्रा अधिक होती है, जिसका बच्चों की हार्ट रेट पर विपरीत असर पड़ता है। वहीं, इसके कारण बच्चों को रोजाना किसी न किसी पेट से जुड़ी समस्या या फिर अनिद्रा का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए अगर आप अपने बच्चे को चाय या कॉफी का सेवन कराते हैं तो आज से ही ऐसा करना बंद कर दें।
पैकेज्ड फलों का रस- यह बात तो सभी जानते हैं कि फलों के रस का सेवन सेहत के लिए अच्छा होता है, लेकिन अगर आप अपने बच्चे को बाजार से लाए पैकेज्ड जूस का सेवन करते हैं तो आज से ऐसा करना छोड़ दें। दरअसल, इन जूस में शर्करा की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, जिसका बच्चों की सेहत पर उल्टा असर पड़ता है।



कैफीन युक्त पेय पदार्थ- बच्चों को चाय और कॉफी जैसे कैफीन युक्त पेय पदार्थ भी पीने के लिए नहीं देने चाहिए। दरअसल, इनमें टैनिन की मात्रा अधिक होती है, जिसका बच्चों की हार्ट रेट पर विपरीत असर पड़ता है। वहीं, इसके कारण बच्चों को रोजाना किसी न किसी पेट से जुड़ी समस्या या फिर अनिद्रा का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए अगर आप अपने बच्चे को चाय या कॉफी का सेवन कराते हैं तो आज से ही ऐसा करना बंद कर दें।
पैकेज्ड फलों का रस- यह बात तो सभी जानते हैं कि फलों के रस का सेवन सेहत के लिए अच्छा होता है, लेकिन अगर आप अपने बच्चे को बाजार से लाए पैकेज्ड जूस का सेवन करते हैं तो आज से ऐसा करना छोड़ दें। दरअसल, इन जूस में शर्करा की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, जिसका बच्चों की सेहत पर उल्टा असर पड़ता है।

टिफिन के लिए बेस्ट गुड़ का परांठा

स्कूल और ऑफिसेज खुल जाने से एक बार फिर सुबह की भांगदौड़ शुरू हो चुकी है। ऐसे में बच्चों के लिए अलग और बड़ों के लिए अलग नाश्ता बनाना बहुत मुश्किल भरा काम है। तो इसका बेस्ट ऑप्शन है ये रेसिपी।
सामग्री :
 2 कप गेहूं का आटा, 1/2 कप गुनगुना पानी, 2-3 टेबलस्पून घी, चावल का आटा पलेथन के लिए, नमक स्वादानुसार
भरावन का आटा- 20 ग्राम बादाम का पाउडर, 1/2 टीस्पून इलायची पाउडर, 1/2 कप गुड़ के टुकड़े, 1/2 कप सफेद मक्खन
विधि :
 बर्तन में आटा, घी और नमक डालकर पहले हाथों से ही इसे अच्छी तरह मिस कर लें। अब आवश्यकतानुसार पानी डालते हुए आटा गूंथ लें और ढककर



साइड में रख दें। परांठे की स्टेफिंग तैयार करने के लिए गुड़ में बादाम और इलायची पाउडर एक साथ मिलाएं। अब आटे की लोई बनाएं जितने बड़े परांठे आपको चाहिए उसके अनुसार लोई में इस भरावन को डालें और अच्छी तरह से परांठे को बंद कर दें। अब हल्के हाथों से लोई को बेलते हुए गोल शेप दें। तवा या नॉन स्टिक पैन गर्म करें। इसमें परांठों को अच्छी तरह से दोनों ओर से सेंक लें। इस पर मक्खन डालकर ऐसे ही गर्मा-गर्म सर्व करें। खाने वाला तारीफ किए बगैर नहीं रह पाएगा। ये बात तो पक्की है।

शब्द सामर्थ्य- 191

बाएं से दाएं :
 1. पानी, नीर, अंबु 2. आना-जाना, आवागमन 5. बहुत, बढ़िया 6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट 7. अलगाव, अनाज का टुकड़ा 22. भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पथना, आना 20. भूप-दीप से पूजा 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा, परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3. 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर

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 190 का हल

स्वा	द	सा	म	ना	कै	दी	
व	ख	ल	ना	य	क	वा	
लं	प	ट	ना	क	क	ट	ना
वी	प				ड़ी	प	
	अ	ट	प	टा		शा	न
स	ह	यो				र	ति
ह	म	द	र	ब	द	र	
म	क	र	सी	ल			
त	क्षा	द	वा	खा	ना		

सू-दोक्- 191

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

नियम
 1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 23 वर्गों का एक खंड बनाया है।
 2. हर खाली वर्ग में इसे 9 के बीच का कोई एक अंक रखा जा सकता है।
 3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 तक के सभी अंक एक बार ही आने चाहिए।
 4. किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

सू-दोक् क्र.190 का 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