संपादकीय

शुद्ध हवा के मानक

ऐसे वक्त में जब भारत समेत अन्य विकासशील देश पहले से निर्धारित वायु गुणवत्ता के मानकों को पूरा नहीं कर पा रहे हैं, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने नये मानकों को और कठोर बना दिया है। निस्संदेह डेढ़ दशक पूर्व निर्धारित मानकों को वैश्विक बदलाव के मद्देनजर बदला जाना चाहिए लेकिन जब पहले से निर्धारित लक्ष्य ही पूरे नहीं हो पा रहे हैं तो नये मानकों पर पालन आसान नहीं लगता। कमोबेश दुनिया की नब्बे फीसदी आबादी पहले ही पूर्व में निर्धारित मापदंडों के अनुसार दूषित हवा में सांस ले रही है। जाहिर है नये मानक तय करने से और मुश्किलें पैदा होंगी। लक्ष्य को असंभव देखकर अन्य देशों में इसे नियंत्रित करने के प्रयासों में उत्साह कम होगा। ऐसे में सवाल उठता है कि जब दुनिया में पुराने मानक पूरे नहीं हो पा रहे हैं तो नये सख्त मानक क्यों? निस्संदेह, पूरी दुनिया में जिस तेजी से ग्लोबल वार्मिंग का संकट गहरा रहा है, उसे देखते हुए पर्यावरण शुद्धता की मांग जोर पकड़ती जा रही है। ऐसा हमारा दायित्व भी है लेकिन गरीब मुल्कों की अपनी सीमाएं उन्हें ऐसा करने से रोकती हैं क्योंकि बड़ी आबादी की जीविका का प्रश्न उनके सामने पहले है। वैसे भी यह प्रदूषण पेट्रोलियम व खनिज ईंधनों के उपयोग से बढ़ता है। यह भयावह है कि दुनिया में हर साल सत्तर लाख मौतें प्रदूषित वायु के चलते होती हैं। मगर डब्ल्यूएचओ ने पीएम 2.5 व पीएम 10 के जो नये मानक तय किये हैं, उन्हें जनसंख्या व जीविका के दबाव के चलते पूरा करना विकासशील देशों के लिये आसान नहीं होगा। कायदे से तो ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन को नियंत्रित करने के लिये इन मानकों का पालन अपरिहार्य ही है। हाल के दिनों में ग्लोबल वार्मिंग के चलते मौसम के जो विनाशकारी तेवर पूरी दुनिया में नजर आए हैं, उसका दबाव डब्ल्यूएचओ पर भी है। उसके नये मानकों को इसी संदर्भ में देखा जाना चाहिए। निस्संदेह सरकार के स्तर पर प्रदूषण के कारकों पार्टिकुलेट मैटर, सल्फर डाइऑक्साइड और कार्बन मोनोऑक्साइड को नियंत्रित करने के प्रयास होने चाहिए और नागरिकों को भी इस अभियान में शामिल करना चाहिए। जागरूकता अभियान से डब्ल्यूएचओ के नये मानकों को पूरा करने की दिशा में भी पहल होगी। यह तथ्य किसी से छिपा नहीं है कि स्विस संगठन आईक्यू एयर द्वारा जारी विश्व वायु गुणवत्ता रिपोर्ट-2020 के अनुसार दुनिया के तीस सबसे ज्यादा प्रदूषित शहरों में से बाइस भारत में स्थित हैं। वहीं दिल्ली को दुनिया की सबसे प्रदूषित राजधानियों में शामिल किया गया है। बहरहाल, डब्ल्यूएचओ की सिफारिशें ऐसे वक्त पर आई हैं जब भारत के वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग ने पंजाब, दिल्ली, हरियाणा, राजस्थान और उत्तर प्रदेश की सरकारों को पराली जलाने से किसानों को रोकने और इसे नियंत्रित करने के लिये निगरानी योजनाओं को सख्ती से लागू करने के निर्देश दिये हैं। निस्संदेह, पराली जलाना सर्दी की शुरुआत में वायु की गुणवत्ता को खराब करने का एक बड़ा कारक रहा है। ऐसे में जब वर्ष 2021-22 में बेहतर खरीफ फसल उत्पादन की उम्मीद है तो पराली संकट बढ़ने की भी आशंका है। हालांकि, हरियाणा में एक लाख एकड़, उत्तर प्रदेश में छह लाख एकड़ व पंजाब में साढ़े सात हजार एकड़ से अधिक भूमि पर पराली को खाद में बदलने की योजना पर काम चल रहा है, लेकिन अन्य वैकल्पिक प्रयासों की भी जरूरत है। पर्यावरण अनुकूल विधियों में बायोमास और बिजली उत्पादन संयंत्रों में धान की भूसी के रूप में इसका इस्तेमाल भी संभव है। यदि किसानों को पराली बेचने के लाभदायक विकल्प मिलेंगे तो वे इस जलाने से बचेंगे। हाल ही में केंद्रीय पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्री भूपेंद्र यादव की अध्यक्षता में एक बैठक में हरियाणा सरकार द्वारा बताया गया था कि राज्य में पराली जलाने से रोकने के लिये 200 करोड़ रुपये की प्रोत्साहन राशि किसानों को आवंटित की गई है और एक लाख एकड़ भूमि में जैव अपघटन के प्रयास जारी हैं। हरियाणा सरकार का दावा है कि राज्य में फसल विविधीकरण योजना के चलते धान बुवाई के क्षेत्र में दस फीसदी की कमी आई है।

तीरंदाजी विश्व चैंपियनशिप में फिर स्वर्ण पदक से चूका भारत, तीन रजत पदक जीते

नई दिल्ली। भारत की महिला और मिश्रित युगल कंपाउंड तीरंदाजी टीम को कोलंबिया के खिलाफ एकतरफा मुकाबलों में शिकस्त के साथ यहां विश्व चैंपियनशिप में रजत पदक से संतोष करना पड़ा।

वहीं भारतीय तीरंदाज ज्योति सुरेखा वेनाम को कंपाउड महिला व्यक्तिगत वर्ग में कोलंबिया की मजबूत तीरंदाज सारा लोपेज से करीबी फाइनल में हारकर रजत पदक से संतोष करना पड़ा।

सारा ने ज्योति को 146-144 से शिकस्त दी। भारत विश्व चैंपियनशिप में अपने पहले स्वर्ण पदक के लिए चुनौती पेश कर रहा था। भारत अब तक स्वर्ण पदक

नहीं जीत पाया है लेकिन उसने सबसे अधिक 10 बार पोडियम पर जगह बनाई है। इस दौरान भारत ने आठ बार फाइनल में चुनौती पेश की और उसे हर बार रजत पदक से संतोष करना पड़ा।

रैंकिंग दौर में चौथे स्थान पर रही अभिषेक वर्मा और ज्योति सुरेखा वेनाम की भारत की स्टार मिश्रित युगल जोड़ी ने एक अंक की बढ़त के साथ शुरुआत की लेकिन इसके बाद कोलंबिया का दबदबा देखने को मिला। भारतीय जोड़ी को अंततः 150-154 से शिकस्त झेलनी पड़ी। ज्योति, मुस्कान किरार और प्रिया गुर्जर की सातवीं वरीय महिला टीम को सारा लोपेज, एलेजांद्रा

उसच्चियानो और नोरा वाल्डेज की तिकड़ी के खिलाफ 224-229 से हार का सामना करना पड़ा। रैंकिंग दौर में शीर्ष पर रही कोलंबियाई टीम ने 15 बार 10 अंक पर निशाना साधा और इस दौरान उनके पांच निशाने बिलकुल बीच में लगे।

पहले दौर के बाद दोनों टीमें 58-58 से बराबर थी। भारतीय महिला टीम ने इसके बाद बढ़त बनाने का मौका गंवाया और विरोधी टीम एक अंक से आगे हो गई। कोलंबियाई टीम ने इसके बाद भारतीय टीम को कोई मौका नहीं दिया और आखिरी 12 में से आठ तीर 10 अंक पर मारकर तीसरी बार महिला खिताब जीता।

यह 2017 के बाद टीम का पहला खिताब है। मिश्रित युगल में भारत के लिए दूसरा दौर खराब रहा जहां उन्होंने दो बार नौ और एक बार अंठ अंक के साथ एक अंक की बढ़त गंवाई और अंततः चार अंक के अंतर से मुकाबला हार गई। रैंकिंग दौर में दूसरे स्थान पर रही डेनियल मुनोज और सारा ने पहले दौर के बाद वापसी की और तीसरे दौर में 40 में से 40 अंक जुटाकर पहली बार मिश्रित युगल का स्वर्ण पदक जीता।

कुल मिलाकर कोलंबियाई जोड़ी ने 16 में से 10 तीर पर 10 अंक जुटाए जबकि भारतीय खिलाड़ी आठ बार ही 10 अंक जुटा पाए। कोलंबिया ने कंपाउंड तीरंदाजी में अपना दबदबा बरकरार रखा और विश्व चैंपियनशिप में अपने स्वर्ण पदकों की संख्या को चार तक पहुंचाया।

भारत व्यक्तिगत कंपाउंड वर्ग में भी एक पदक की दौड़ में बना हुआ है जिसमें वर्मा को शनिवार को चार्टर फाइनल मुकाबला खेलना है। रिकर्व वर्ग में अंकिता भकत एकमात्र तीरंदाज बची हैं। वह रविवार को अंतिम आठ मुकाबले में उतरेंगी।

सस्ता हो गया जेवराती सोना, चांदी के भी गिरे भाव

नई दिल्ली । सर्राफा बाजारों में सोमवार को जेवराती सोना यानी 18 और 14 कैरेट गोल्ड के भाव में गिरावट आई है। वहीं 22 से लेकर 24 कैरेट सोने में मामूली तेजी देखने को मिल रही है।

अब शुद्ध सोना अपने ऑल टाइम हाई रेट 9976 रुपये सस्ता हो चुका है। वहीं चांदी 15775 रुपये सस्ती हो चुकी है। शुक्रवार के मुकाबले सोमवार को 18 कैरेट सोना जहां 411 रुपये टूटकर 34709 रुपये प्रति 10 ग्राम पर आ गया तो चांदी 177 रुपये कमजोर होकर 60233 रुपये किलो पर खुली है। पिछले साल 7 अगस्त को सोना 56126 रुपये और चांदी 76004 रुपये पर पहुंच गई थी। इंडिया बुलियन एंड ज्वैलर्स एसोसिएशन द्वारा जारी इस रेट और आपके शहर के भाव में 500 से 1000 रुपये का अंतर आ सकता है।

क्लब में रोनाल्डो की वापसी के बावजूद मैनचेस्टर युनाइटेड पर जीत की राह पर लौटने का दबाव

लंदन। अपनी टीम पर भारी निवेश और क्रिस्टियानो रोनाल्डो जैसे सितारे की वापसी के बावजूद पिछले दौर में पराजय झेलने वाली मैनचेस्टर युनाइटेड पर शुरू हो रहे चैम्पियंस लीग फुटबॉल के दूसरे चरण में बेहतर प्रदर्शन का भारी दबाव होगा। पिछले दो मैचों में मैनचेस्टर युनाइटेड को एक गोल से पराजय झेलनी पड़ी। क्लब में वापसी करने वाले रोनाल्डो ने हालांकि शनिवार को एस्टोन विला के खिलाफ एक ही मैच खेला लेकिन टीम को जीत नहीं दिला सके। अब ग्रुप एफ के मैच में उनका सामना विलारीयाल से है जिसने यूरोपा लीग के पिछले सत्र के फाइनल में उसे हराया था। दूसरी ओर रीयाल मैड्रिड का सामना शेरिफ से होगा। इस सप्ताह स्पेनिश लीग में मैड्रिड ने विलारीयाल से गोलरहित ड्रॉ खेला। पहले सात मैचों में आठ के मुकाबले 22 गोल करने वाली मैड्रिड पहली बार इस सत्र में किसी मैच में गोल नहीं कर सकी। वहीं शेरिफ ने ग्रुप डी के पिछले मैच में शखतार दोनेस्क को मात दी है। ग्रुप ए में पेरिस सेंट जर्मेन का सामना मैनचेस्टर सिटी से होगा। घुटने की मामूली चोट के कारण

पिछले दो मैचों से बाहर रहे लियोनेल मेस्सी यह मैच खेल सकते हैं। मेस्सी ने चैम्पियंस लीग में आखिरी गोल बार्सीलोना के लिये पीएसजी के खिलाफ ही किया था। बोरूसिया डॉर्टमंड की टक्कर ग्रुप सी में स्पोर्टिंग लिस्बन से होगी। पिछले मैच में डॉर्टमंड को बोरूसिया मोंशेंग्लाबाख ने 1 . 0 से हराया था। खराब फॉर्म से जूझ रही बार्सीलोना का सामना ग्रुप ई में बेनफिका से होगा। स्पेनिश लीग के पिछले मैच में लेवांटे पर 3 . 0 से मिली जीत ने हालांकि उसके लिये टॉनिक का काम किया होगा। युवेंटस की दिक्कतें बढी हुई है जिसे बुधवार को चेलसी से खेलना है लेकिन उसके स्टार स्ट्राइकर पाउलो डायबाला चोट के कारण बाहर है। सैम्पडोरिया के खिलाफ स्पेनिश लीग के मैच में गोल करने के बाद वह चोटिल होकर मैदान से बाहर चले गए थे। युवेंटस ने यह मैच 3 . 2 से जीता।

मोईन ने टेस्ट क्रिकेट को कहा अलविदा, इस बात का रहेगा मलाल

लंदन । इंग्लैंड के ऑल राउंडर मोईन अली ने टेस्ट क्रिकेट से संन्यास की घोषणा की है। उन्होंने एक बयान में कहा कि मैं अपनी टीम के साथियों के साथ बाहर निकलना मिस करूंगा, मैं दुनिया के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों के खिलाफ नर्वस भावना के साथ नहीं खेलूंगा जिसमें गेंदबाजी भी शामिल है। मैं अपनी सर्वश्रेष्ठ गेंद पर किसी को भी आउट कर सकता था। मोईन के संन्यास लेने के बाद इंग्लैंड को उनकी कमी खलेगी। वह सात वर्षों से अपने देश के लिए टेस्ट खेल रहे थे। मोईन ने कहा, मैं अब 34 साल का हूं अब मैं जब तक क्रिकेट खेलूंगा, तब तक चाहता हूं कि मैं इसका मजा ले सकूं। टेस्ट क्रिकेट शानदार है, जब आप इस फॉर्मेट में अच्छा करते हैं, तो यह बाकी किसी भी फॉर्मेट से बढ़कर है। मुझे खिलाड़ियों के साथ मैदान पर जाना याद आएगा, मैंने टेस्ट क्रिकेट का बहुत मजा लिया है, लेकिन यह कई बार बहुत ज्यादा हो जाता है मुझे लगता है कि मैंने टेस्ट क्रिकेट में काफी अच्छा किया है और मैं अपने करियर को लेकर संतुष्ट हूं। मोईन को टेस्ट क्रिकेट में 3000 रन और 200 विकेट नहीं लेने का मलाल रहेगा। वह इस उपलब्धि को हासिल करने से 84 रन और 5 विकेट दूर थे। साल 2019 एशेज तक वह इंग्लिश टेस्ट टीम के नियमित सदस्य थे। इसके बाद उनकी भारत के खिलाफ घरेलू सीरीज में टेस्ट टीम में वापसी हुई थी।

रोहित शेट्टी की फिल्म सर्कस में भी नजर आ सकते हैं अजय देवगन

निर्देशक रोहित शेट्टी कोई फिल्म बनाएं और उसमें अपने प्रिय अजय देवगन को शामिल ना करें, ऐसा भला कैसे हो सकता है। यही वजह है कि उनकी ज्यादातर फिल्मों में अजय ने अपनी मौजूदगी दर्ज कराई है। अजय को रोहित अपना लकी चार्म मानते हैं। अब खबर है कि उनकी फिल्म सर्कस में भी अजय दिखाई देंगे। वह फिल्म के एक गाने में ठुमके लगाते नजर आएंगे।

रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म के स्पेशल गाने की शूटिंग जून में हो चुकी होती, लेकिन उस दौरान अजय अपनी दूसरी फिल्मों में व्यस्त थे। लिहाजा शूट आगे बढ़ा दिया गया। अब सुनने में आ रहा है कि रोहित शेट्टी अगले दो महीने यानी नवंबर में गाने की शूटिंग करने वाले हैं। शूटिंग ऊटी में होगी। इसमें अजय एक शानदार अवतार में नजर आएंगे। रोहित शेट्टी काफी बड़े स्तर पर गाने को शूट करने की तैयारी में हैं।

बता दें कि अजय देवगन, रोहित शेट्टी के पसंदीदा अभिनेता हैं। यही कारण है कि उनकी हर फिल्म में अजय जरूर होते हैं। उनकी फूल और कांटे, गोलमाल, संडे, गोलमाल रिटर्न, ऑल द बेस्ट, गोलमाल 3, सिंघम, सिंघम रिटर्न, बोल बच्चन और गोलमाल अगेन जैसी सभी फिल्मों में अजय देवगन थे। रोहित की पिछली फिल्म सिम्बा में भी अजय शामिल थे। यहां तक कि उनकी आगामी फिल्म सूर्यवंशी में भी अजय एक खास भूमिका में नजर आएंगे।

बात करें फिल्म सर्कस की तो इसमें ना सिर्फ अजय देवगन, बल्कि दीपिका पादुकोण भी मेहमान भूमिका निभाएंगी। फिल्म के हीरो रणवीर सिंह हैं, जो इसमें डबल रोल करते दिखेंगे। जैकलीन फर्नांडिज, पूजा हेगड़े और जॉनी लीवर भी फिल्म में अहम भूमिका निभाएंगे। यह फिल्म विलियम शेक्सपीयर के लिखे एक नाटक द कॉमेडी ऑफ एरर्स पर आधारित होगी। फिल्म में दो जुड़वा मालिक और दो जुड़वा नौकरों की कहानी को दिखाया जाएगा, जो बचपन में एक-दूसरे से बिछड़ जाते हैं।

आज का राशिफल

मेषः परिवार और कार्य के क्षेत्र में समझौतापूर्ण व्यवहार संघर्ष टालेंगे। मन की उदासी आप में नकारात्मक विचार लाएंगे।

वृषः विचारों की दृढ़ता के साथ आप सावधानीपूर्वक काम करेंगे। व्यवस्थित रूप से आर्थिक विषयों का आयोजन कर सकेंगे।

मिथुनः आपकी वाणी या व्यवहार आज किसी के साथ गलतफहमी पैदा कर सकते हैं। कुटुंबीजनों तथा सगे-संबंधियों के साथ खूब संभलकर रहना पड़ेगा।

कर्कः आर्थिक आयोजनों और नए कार्य की शुरूआत करने के लिए उत्तम दिन है। मित्र, पत्नी, पुत्र आदि की तरफ से शुभ समाचार मिलेगा।

सिंहः नौकरी तथा व्यवसाय के क्षेत्र में लाभदायक और सफल दिन है। आपके कार्यक्षेत्र में आप वर्चस्व और प्रभाव जमा सकेंगे।

कन्याः आपका आज का दिन धार्मिक प्रवृत्तियों में व्यतीत होगा। किसी तीर्थ स्थान की मुलाकात लेने के संयोग खड़े होंगे। विदेश गमन के लिए अवसर निर्मित होंगे।

तुलाः आकस्मिक धन लाभ का दिन है। आध्यात्मिक प्रवृत्तियां तथा सिद्धियां प्राप्त करने के लिए उत्तम दिन है। स्वास्थ्य का ध्यान रखना पड़ेगा।

वृश्चिकः दैनिक घटना चक्र की प्रवृत्तियों में आज परिवर्तन आएगा। आज आप मौज-मस्ती और मनोरंजन की दुनिया में घूमने के मूड में होंगे।

धनुः नौकरियात वर्ग के लिए लाभ का दिन है। आर्थिक लाभ की संभावना है। घर में आनंद का वातावरण रहेगा।

मकरः कला तथा साहित्य के क्षेत्र में रुचि रखने वाले व्यक्ति आज अपने कार्यक्षेत्र में विशेष योगदान दे सकेंगे। अपनी रचनात्मक और सृजनात्मक शक्ति यों का परिचय करा सकेंगे।

कुंभः स्वभाव में भावुकता अधिक होने से मानसिक बेचैनी रहेगी। आर्थिक विषयों का आयोजन होगा। माता की तरफ से अधिक प्रेम और भावनाओं का अनुभव होगा।

मीनः कार्य में सफलता पाने के लिए और महत्त्वपूर्ण निर्णय लेने के लिए आज उत्तम दिन है। आपके विचारों में आज स्थिरता रहेगी। कलाकारों को अपनी कला प्रदर्शित करने का मौका मिलेगा। मित्रों के साथ छोटी यात्रा या पर्यटन होगा। प्रतिस्पर्धियों पर विजय प्राप्त होगी।

बदलाव से ही उनकी जिंदगी में स्थिरता है: प्रियंका चोपड़ा

बालीवुड एक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा ने अपनी जिंदगी से जुड़े कई पहलुओं पर बेबाकी से बात की। उन्होंने कहा कि बदलाव से ही उनकी जिंदगी में स्थिरता है और निक जोनास से शादी के बाद इस मंत्र ने अहम भूमिका निभाई है। प्रियंका चोपड़ा ने अपनी शादी और निक जोनास के परिवार से जुड़े कई सवालों का जवाब दिया। जब उनसे ये पूछा गया कि वो हमेशा अपने पैरेंट्स के रिलेशनशिप जैसा रिलेशन चाहती थीं। जिसमें रोमांस, कविता म्यूजिक सबकुछ हो, तो क्या उन्हें ये सब कुछ मिला।

इस पर प्रियंका चोपड़ा ने हंसते हुए कहा कि मुझे वो सब मिला जो मैं चाहती थी। मुझे अगर ये सब कुछ नहीं मिलता तो मैं सेटल ही नहीं होती। मुझे लगता है कि प्यार जिंदगी में सबसे मुश्किल चीज है और यही एंड गेम भी होता है। इसका मतलब सिर्फ अपने पार्टनर से प्यार करना नहीं बल्कि पूरे परिवार को अपनाना होता है। एक चीज जो मैंने शादी से सीखी है वो ये कि मैं जो काम करती हूं उसका श्रेय अपने पार्टनर को दिए बिना नहीं रह सकती। ये देखना बहुत खूबसूरत है कि जब मैं अपना काम कर रही होती हूं तो निक कैसे अपनी लाइफ को मैनेज करते हैं। मुझे क्या करना है और मेरी क्या पसंद है ये निक के लिए मायने रखती है। मुझे कभी एहसास नहीं हुआ कि मुझे एक चीयरलीडर चाहिए।उन्होंने कहा कि परिवार के अलावा जो मेरे लिए सबसे महत्वपूर्ण है वो है मेरा काम।

मलयालम अभिनेत्री मंजू वारियर ने इंडो-अरब फिल्म की घोषणा की

लोकप्रिय मलयालम अभिनेत्री मंजू वारियर ने फेसबुक पर यह घोषणा करते हुए अपना 43 वां जन्मदिन मनाया कि वह मलयालम और अरबी में एक साथ रिलीज होने वाली पहली व्यावसायिक फिल्म को रिलीज करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। फिल्म का नाम आयशा है। अपने फेसबुक बयान में, वारियर ने कहा कि वो आमिर, जकारिया और पूरी सुपरकूल टीम के साथ इस रोमांचक यात्रा की प्रतीक्षा कर रही हैं।

इसके निर्देशक आमिर के अनुसार, फिल्म में अरबी

कलाकार दिखाई देंगे और इस साल के अंत में कतर से लॉन्च किया जाएगा। इसे आंशिक रूप से अन्य देशों के साथ-साथ मध्य पूर्व में भी शूट किया जाएगा। वारियर मुख्य भूमिका निभाएंगी।

अपनी खुशी साझा करते हुए, युवा स्टार दुलारे सलमान ने अपने फेसबुक पेज पर लिखा कि जन्मदिन की ढेर सारी शुभकामनाएं, मंजू चेची।

शाम के नाश्ते के लिए बनाएं साबूदाना कबाब

साबूदाने से तैयार होने वाली डिशेज़ जरूरी नहीं व्रत में ही खाई जाए। इसे आप नॉर्मली भी स्नैक्स की तरह सर्व कर सकते हैं। तो आज ऐसी ही एक डिश को बनाने का तरीका जानेंगे।

सामग्री :

साबुदाना- 1 1/4 कप (भिगोकर, पानी निथारकर), आलू- 1 (उबला, छीला और कद्दूकस किया हुआ), धनिया पत्ती- 1 कप (कटी हुई), जीरा- 1 टीस्पून, हरी मिर्च- 2, चाट मसाला- 1/2 टीस्पून, नमक- स्वादानुसार, चावल का आटा या बेसन- 2 टेबलस्पून, तेल- 2 टेबलस्पून

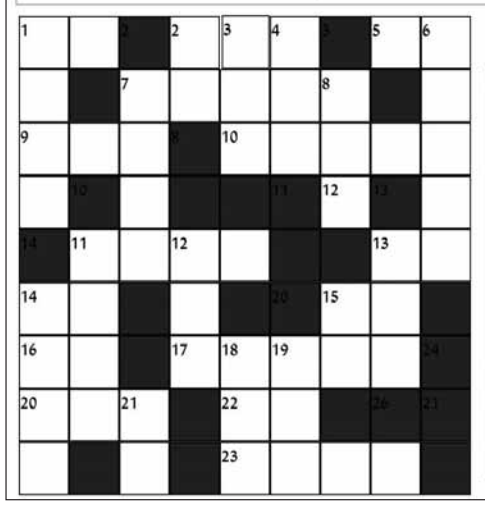
विधि :

- साबूदाने को 6-8 घंटे के लिए पानी में भिगोकर रखें। इसके बाद इसका पानी निथारकर किसी दूसरे बर्तन में निकाल लें। जिससे इसका चिपचिपापन दूर हो जाए और ये हल्का सूख जाए।
- अब मिक्सी में धनिया पत्ती, जीरा, चाट मसाला, हरी मिर्च सबको पीसकर स्मूद पेस्ट बना लें।
- मिक्सिंग बाउल में उबले आलू, धनिया पत्ती वाला पेस्ट, कूटी हुई मूंगफली, साबूदाना, बेसन या चावल का आटा जो भी अवेलेबल हो और नमक मिलाकर अच्छे से मिक्स करेंगे।
- इसके बाद इसे सिलेंडर या टिक्की जो शेप देना चाहें दें। सारे मिक्सचर से एक या अलग-अलग आकार के कबाब तैयार कर लेंगे।
- अब पैन में तेल गर्म होने के लिए रख दें। जब तेल अच्छे से गर्म हो जाए तब इसमें ये कबाब डालें और धीमी आंच पर फ्राई कर लें।
- तैयार है साबूदाना कबाब, जिसे आप हरी चटनी या टमैटो सॉस किसी के भी साथ सर्व करें बेहद जायकेदार लगेगा।

शब्द सामर्थ्य- 214

बाएं से दाएं :
1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा)11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे
1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 213 का हल

ग	ल	त	■	■	■	खा	म	खाँ
णे	■	ल	■	झ	प	की	■	■
श	र	ब	त	■	रं	■	■	मि
■	ज	गा	ना	■	प	रा	का	ष्ठा
■	नी	र	■	वि	रा	ज	मा	न
ना	च	■	■	प	■	■	य	■
म	र	णा	स	न्न	■	पा	नी	■
ची	■	■	प	■	पा	■	■	भो
न	ज	रा	ना	■	स	मा	चा	र

सू-दोकू- 214

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

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 र सकते है।
3. बाएं से दाएं और ऊपर 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.213 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