

संपादकीय

कोरोना पर क्यों हो रही इतनी सियासत

कोरोना के खिलाफ जंग में भारत ने कई ऐतिहासिक उपलब्धियां हासिल की हैं। स्वदेशी टीके का विकास और करोड़ों भारतीयों को टीका लगाने का महाअभियान निरसंदेह प्रशंसनीय है। आंकड़े बताते हैं कि कोविड-19 की दूसरी लहर के बाद भारत की स्थिति कई विकसित देशों की तुलना में बेहतर है। परंतु अब दुनिया भर में तेजी से फैल रहे, अत्यधिक संक्रामक ओमिक्रॉन की शक्ल में एक नई चुनौती सामने है। इस खतर से मुकाबले के लिए एक गहन आत्मचिंतन, आपसी विमर्श और एक राष्ट्रीय दृढ़ संकल्प चाहिए। विभिन्न विचारधाराओं वाले एक विकासशील देश में सर्वसम्मति से राष्ट्रीय संकल्प खड़ा करना बेहद दुष्कर है। जब तक देश एक अनुशासन से नहीं बंधेगा, ओमिक्रॉन वैरिएंट का मुकाबला नहीं किया जा सकता। सरकार के हर मंत्रालय और विभाग को लयबद्ध तरीके से काम करना होगा। उपयुक्त नीतियां बनाकर हर वर्ग को जोड़ना होगा।

विपक्ष का अजेंडा- दूसरी तरफ विपक्ष से भी रचनात्मक सहयोग की अपेक्षा है। पर अफसोस की बात है कि विपक्षी पार्टियों का अजेंडा कुछ और ही लगता है। वे दलगत फायदे के लिए राष्ट्रीय मुद्दों का राजनीतिकरण करने से नहीं चूक रहे। विपक्ष के लिए हर बहस का राजनीतिकरण करना राष्ट्रीय हित से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण हो गया है।

लोकसभा में 3 दिसंबर को लगभग 12 घंटों तक कोविड-19 पर चर्चा हुई। सरकार ने इस मुद्दे पर जन-प्रतिनिधियों को बोलने का पर्याप्त अवसर दिया। आधी रात तक चली बहस के दौरान 96 सदस्यों ने अपनी बात रखी। उम्मीद की जा रही थी कि देश के नागरिकों का प्रतिनिधित्व करने वाले सांसदों से रचनात्मक प्रतिक्रिया मिलेगी। लेकिन बहस का नतीजा निराशाजनक रहा। विपक्ष ने यहां भी राजनीतिक फायदा उठाने की कोशिश की। विपक्ष को समझना होगा कि राजनीतिक फायदे के लिए सरकार को कटघरे में खड़ा करने से न तो कोरोना भागेगा और न ही देश का भला होगा।

आरोपों की राजनीति में तथ्य और तर्क कहीं खो से गए। हस्त्यास्पद दावे किए गए, एक विपक्षी सांसद ने कहा कि कोविड-19 की वजह से भारतीय रेलवे का निजीकरण कर दिया गया। अब उन्हें कौन समझाए कि भारतीय रेलवे पहले की तरह अब भी भारत सरकार के अधीन काम कर रही है। और कुछ गतिविधियों में निजी क्षेत्र को जोड़ने का कोरोना वायरस से कोई लेना-देना नहीं है। एक वामपंथी सांसद ने सलाह दी कि टीकाकरण प्रमाणपत्र पर भारत के सर्वोच्च न्यायालय की तस्वीर लगनी चाहिए न कि भारत के प्रधानमंत्री मोदी की।

हम सब जानते हैं कि एक भारतीय कंपनी ने स्वदेशी वैकसीन विकसित की है, जिसे विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अनुमोदित किया है। फिर भी एक विपक्षी सांसद ने घोषणा कर डाली कि वैश्विक पर्यवेक्षण महसूस करते हैं कि कोविड से संबंधित विज्ञान में हमारा योगदान बहुत छोटा है। एक अन्य सांसद ने कुछ बेसिर पैर का गुणा-भाग करने की नकाम कोशिश की। कितने लोगों को टीका लगा और कितनी खुराक दी गई, इसको वह सही से समझ ही नहीं पाए। टीकाकरण की संख्या का गलत अनुमान लगा कर सांसद महोदय बोले कि वह आधिकारिक दावों से चकित हैं। ऐसे ही एक सांसद ने प्रवासी श्रमिकों के घर लौटने का मुद्दा उठाया। यहां तक तो फिर भी ठीक था, पर जब उन्होंने इसे देश के विभाजन के बाद का अब तक का सबसे बड़ा पलायन बताया तब साफ हो गया कि वह राजनीतिक अवसरवाद से ग्रसित हैं। सरकार की खामियों पर नजर रखना विपक्षी दलों का काम है लेकिन यह रचनात्मक तरीके से किया जाना चाहिए था। भारत सरकार ने दुनिया का सबसे बड़ा टीकाकरण अभियान चलाया, जो ज्यादातर लोगों के लिए मुफ्त था। महामारी से निपटने में राज्य प्रशासन निश्चित रूप से कहीं बेहतर कर सकता था लेकिन इस तथ्य से इनकार नहीं किया जा सकता है कि भारत का प्रदर्शन, स्वयंभू भविष्यवातियों द्वारा किए गए निराशापूर्ण पूर्वानुमानों से कहीं बेहतर रहा।

-ओमप्रकाश गुप्ता

कोरोना को हराकर भारत के खिलाफ जोरदार वापसी के लिए तैयार हैं लुंगी एनगिडी

जोहानसबर्ग। दक्षिण अफ्रीका के तेज गेंदबाज लुंगी एनगिडी कोरोना से उबरने के बाद भारत के खिलाफ आगामी सीरीज से इंटरनेशनल क्रिकेट में वापसी के लिए तैयार हैं। 25 साल के एनगिडी पहले ही कई बार ऐसे चोटों से गुजर चुके हैं, जो उनके करियर को खत्म कर सकती थीं। उन्होंने पिछले पांच महीने से कोई भी प्रतिस्पर्धी क्रिकेट नहीं खेला है। व्यक्तिगत कारणों से वह श्रीलंका दौरे पर नहीं गए, आईपीएल और टी-20 वर्ल्ड कप में उन्हें कोई मैच खेलने का मौका नहीं मिला और अभी वह कोरोना से उबर रहे हैं। एनगिडी ने



कहा, मैं नीदरलैंड्स के खिलाफ वनडे सीरीज के लिए उत्साहित था, लेकिन तभी मुझे कोरोना हो गया। कोरोना का चौथा और पांचवां दिन बहुत खतरनाक तरीके से बीता। हालांकि बाद के

दिन आसान हो गए। हां, मुझे आराम करने के लिए एक हफ्ता और मिल गया। उन्होंने अपना आखिरी इंटरनेशनल मैच छह महीने पहले जुलाई में आयरलैंड के खिलाफ खेला था। उन्होंने इस

साल चार टेस्ट मैच खेले हैं, जबकि घरेलू क्रिकेट में भी उनका प्रतिनिधित्व शून्य रहा। एनगिडी ने चार साल पहले टेस्ट डेब्यू किया था, लेकिन इस दौरान वह अब तक सिर्फ दस टेस्ट मैच ही खेल पाए हैं। हालांकि इससे पहले मखाया एनटिनी और डेल स्टेन के साथ भी ऐसा हो चुका है, जब उन्हें पहले दस टेस्ट खेलने के लिए दक्षिण अफ्रीका के क्रमशः 32 और 25 मैचों का इंतजार करना पड़ा था। जब से एनगिडी ने डेब्यू किया है, तब से दक्षिण अफ्रीका ने 26 टेस्ट खेले हैं। हालांकि उनका करियर चोटों से अधिक प्रभावित हुआ है। वह

2018-19 में चोट के कारण ही श्रीलंका और पाकिस्तान के खिलाफ पांच टेस्ट नहीं खेल पाए, इसी तरह 2019-20 सीजन में भी वह इंग्लैंड के खिलाफ चार टेस्ट मैचों की सीरीज में चोट के कारण ही अनुपस्थित रहे। तब से उन्होंने अपनी फिटनेस बरकरार रखते हुए श्रीलंका और वेस्टइंडीज के खिलाफ दो-दो घरेलू टेस्ट मैच खेले हैं। हालांकि आईपीएल और टी20 वर्ल्ड कप के दौरान उन्हें बाहर बैठना पड़ा। एनगिडी इसे समझते हैं। वह कहते हैं, टी-20 में सभी टीमों अलग-अलग संयोजन से

जाती हैं और इसमें किसी ना किसी को बाहर बैठना पड़ता है। संयोग से यह मेरे साथ हुआ। लेकिन अगर यह टीम के लिए अच्छा है और टीम इससे जीतती है, तो फिर इससे अच्छा कुछ नहीं हो सकता। आईपीएल में चेन्नई सुपर किंग्स के लिए जोष हेजलवुड अच्छा कर रहे थे, इसलिए उन्हें बाहर बिठाने का कोई मतलब नहीं बनता। इसी तरह टी-20 वर्ल्ड कप में भी ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ पहले मैच को छोड़ दें तो हमारी टीम ने पूरे टूर्नामेंट के दौरान अच्छा खेला। ऐसे समय में टीम संयोजन से छेड़छाड़ करना उचित नहीं होता।

ओमिक्रॉन की दहशत में गिरावट के साथ खुला शेयर बाजार, सेंसेक्स 58000 और निफ्टी 17300 के नीचे

नई दिल्ली। ब्रिटेन में ओमिक्रॉन से पहली मौत और इसके मामलों में तेजी से बढ़ोतरी के बीच घरेलू शेयर बाजार आज मंगलवार को गिरावट के साथ खुला। बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज बीएसई का 30 शेयरों पर आधारित प्रमुख संवेदी सूचकांक सेंसेक्स आज 223.66 अंकों के नुकसान के साथ 58,059.76 के स्तर पर खुला। वहीं, नेशनल स्टॉक एक्सचेंज के निफ्टी ने 17283 के स्तर से आज के दिन के कारोबार की शुरुआत की। शुरुआती कारोबार में सेंसेक्स 383.18अंक गिरकर



57,900.24 के स्तर पर था। वहीं निफ्टी 109 अंकों के नुकसान के साथ 17258 के स्तर पर कारोबार कर रहा था। निफ्टी टॉप गेनर में पावर ग्रिड, आईटीसी, सिप्ला, हिन्दुस्तान यूनिटीयर और डॉक्टर रेड्डी जैसे स्टॉक थे तो टॉप लूजर में बजाज फाइनेंस, टाटा मोटर्स, एचडीएफसी, इंडसइंड बैंक के शेयर थे।

ग्रीन राइड- एक पहल स्वच्छ हवा की ओर

नई दिल्ली। सार्वजनिक क्षेत्र के बैंक ऑफ बड़ौदा (बीओबी) की ग्रीन राइड - एक पहल स्वच्छ हवा की ओर के तहत मॉडल एवं फिटनेस प्रमी मिलिंद सोमण ने साइकिल और एक इको-फ्रेंडली इलेक्ट्रिक कार की सवारी करते हुए गुजरात, राजस्थान और हरियाणा पार करके मुंबई से दिल्ली तक की 1400 किलोमीटर लंबी यात्रा पूरी की है।



दिल्ली के अपने रास्ते में मिलिंद ने गोधरा, बड़ौदा, उदयपुर और जयपुर में स्थित बैंक ऑफ बड़ौदा की शाखाओं का दौरा किया तथा बैंक कर्मचारियों और ग्राहकों के साथ बातचीत की। मिलिंद ने अपनी यात्रा बुकिंग और खरीदारी

हवा का महत्व समझाया। बैंक ऑफ बड़ौदा की शाखाओं का दौरा करते हुए मिलिंद सोमण ने बैंक अधिकारियों के साथ मिलकर पौधे भी रोपे। इस अवसर पर बैंक ऑफ बड़ौदा की जोनल हेड (नई दिल्ली) समिता सचदेव ने कहा, मिलिंद के साथ ग्रीन राइड पहल को मिली शानदार सफलता, इस बात का सबूत है कि लोग स्वस्थ पर्यावरण की दिशा में कदम उठाना चाहते हैं। बैंक ऑफ बड़ौदा जलवायु परिवर्तन के जोखिमों का असर कम करने और अपने बैंकिंग परिचालन का टिकाऊ विकास करने की दिशा में सचेत

रूप से काम करने के लिए प्रतिबद्ध है। केवल टिकाऊ आर्थिक विकास ही पर्यावरण और सामाजिक परिस्थितिक-तंत्र की गुणवत्ता बरकरार रख सकता है। अपनी इस प्रतिबद्धता को एक कदम आगे बढ़ाने के लिए हमने एक यूथ आइकॉन के साथ साझेदारी की, जिससे हमें उस युवा पीढ़ी के साथ जुड़ने में मदद मिली, जो हमारा भविष्य है। मिलिंद ने कहा, प्रसन्न, आभारी और प्रफुल्लित! यह मुंबई से दिल्ली तक साइकिल पर की गई मेरी यात्रा का निचोड़ है। ग्रीन राइड परिवहन के स्वस्थ तरीके खोजने, आजमाने और उन्हें बढ़ावा देने की एक कोशिश थी।

4 जी अपलोड में वोडा आइडिया तो डाउनलोड में जियो अक्वल

नई दिल्ली। फॉर जी के माध्यम से डेटा अपलोड के मामले में जहां वोडा आइडिया शीर्ष पर बनी रही है वहीं डाउनलोड के मामले में रिलायंस जियो की बादशाहत बरकरार रही है। भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण (ट्राई) द्वारा जारी नवंबर माह के आंकड़ों के मुताबिक जियो को औसत 4जी डाउनलोड स्पीड 24.1 एमबीपीएस मापी गई। अक्टूबर माह के मुकाबले इसमें 2.2 एमबीपीएस का उछाल देखने को मिला। अक्टूबर माह में जियो की

औसत 4जी डाउनलोड स्पीड 21.9 एमबीपीएस थी। आंकड़ों के अनुसार जियो के साथ साथ तेलीकॉम सेक्टर की दिग्गज कंपनियों, एयरटेल और वीआई (वोडाफोन-आइडिया) की 4जी स्पीड में भी बढ़ोतरी दर्ज की गई है। नवंबर माह में जियो की 4जी डाउनलोड स्पीड एयरटेल से 10.2 एमबीपीएस तो वीआई इंडिया से 7.1 एमबीपीएस अधिक रही। रिलायंस जियो पिछले कई वर्षों से लगातार औसत 4जी डाउनलोड स्पीड में नंबर वन की पोजीशन पर

काबिज है। एयरटेल ने 13.9 एमबीपीएस 4जी डाउनलोड स्पीड दर्ज की है। अक्टूबर के मुकाबले उसकी स्पीड में 0.7 एमबीपीएस की मामूली बढ़ोतरी हुई। एयरटेल लगातार पिछले कई महीनों से तीसरे नंबर पर बना हुआ है। वोडाफोन और आइडिया सेल्युलर ने अपने कारोबार का विलय कर लिया था और अब वे वोडाफोन-आइडिया के रूप में काम कर रहे हैं पर अप्रैल 2021 तक ट्राई दोनों के आंकड़े अलग अलग दिखाता था।

जम्मू-कश्मीर के चंदीप ने विश्व पैरा ताइक्वांडो चैंपियनशिप में भारत को दिलाया पहला पदक



इस्तांबुल। भारतीय पैरा एथलीट चंदीप सिंह ने यहां तुर्की के इस्तांबुल में आयोजित नौवीं पैरा विश्व ताइक्वांडो चैंपियनशिप में पुरुषों की 80 से अधिक किग्रा भार वर्ग के 41 श्रेणी स्पर्धा में रजत पदक जीतकर इतिहास रच दिया। चंदीप ने स्पर्धा में बहुत अच्छा प्रदर्शन किया, लेकिन वह अपने रूसी प्रतिद्वंद्वी से करीबी मुकाबले में हार गए और रजत पदक हासिल किया। चंदीप ने पदक जीत कर न केवल खुद विश्व स्तर पर उपलब्धिक हासिल की है, बल्कि भारत को पैरा विश्व ताइक्वांडो चैंपियनशिप के इतिहास में पहली बार पदक दिलाया। उल्लेखनीय है कि चंदीप विश्व स्तर पर इस तरह की उपलब्धि हासिल करने वाले जम्मू-कश्मीर के पहले पैरा एथलीट बन गए हैं। जम्मू-कश्मीर के उप राज्यपाल मनोज सिन्हा के सलाहकार

फारूक खान ने इस उपलब्धि पर चंदीप को जम्मू-कश्मीर सरकार की ओर से बधाई दी है। उन्होंने एक बयान में कहा, हमें पूरा यकीन है कि चंदीप सिंह आगामी अंतरराष्ट्रीय ताइक्वांडो टूर्नामेंटों में अपनी जगह पकड़ कर सकते हैं। चंदीप ने अपनी काबिलियत साबित की है और आने वाले दिनों में वह जम्मू-कश्मीर और देश के लिए और भी प्रसिद्धि लाएंगे। वहीं जम्मू-कश्मीर खेल परिषद की सचिव नुजहत गुल ने भी चंदीप सिंह को बधाई दी है और कहा है कि चंदीप को सभी तार्किक और उनके भविष्य के प्रयासों में हर संभव सहायता प्रदान की जाएगी। गुल ने ट्वीट में कहा, चंदीप ने विश्व पैरा ताइक्वांडो चैंपियनशिप में रजत पदक जीतकर हमें गौरवान्वित किया है। उनकी चमकने की क्षमता किसी भी बाधा से फीकी नहीं पड़ी।

आज का राशिफल

आज का दिन कुंभ और मीन राशि वालों के लिए बेहतर हो सकता है। आज धन संबंधी अच्छी खबरें आपको सुनने को मिल सकती हैं। आज गलत आदमी के साथ उलझना ठीक नहीं है, क्योंकि कटुवादी और क्रोध का इजहार करना आपके लिए और आपकी सेहत के लिए अच्छा नहीं होगा।

आर्थिक अधिक व्यस्तता के कारण हो सकता है आपकी थकान बढ़ गई हो और आज आप आराम के मूड में रहें। आज कोई आइडिया दिमाग पर छाया है तो उसको तत्काल ही नोट कर डालें।

कार्प की कोशिश करके आप अपने व्यय को कम करना चाहते हैं, लेकिन ऐसा संभव नहीं हो पा रहा है। आज भी किसी अनावश्यक खर्च से आप लिपटे रहेंगे।

यदि आप किसी इम्तिहान या साक्षात्कार की तैयारी कर रहे हैं तो भी दिन अच्छा है। बौद्धिक कार्यों में सफलता मिलेगी और परिवार में कोई व्यक्ति आज आपको आर्थिक मदद की पेशकश कर सकता है। हो सकता है कोई नौकर चाकर या कर्मचारी आपके आदेश की अवहेलना करें और कार्यभार बढ़ जाने से आपको घबराहट हो जाए।

किसी भी ठके हुए कार्य को सफलता से आगे पूरा करने का रास्ता भी साफ होगा। आप शंकाओं के दायरे से बाहर निकल जाएंगे। साथ अच्छा है और भाग्य आपके साथ है।

फितहाल अपने काम से काम रखने की जरूरत है। किसी से ज्यादा विवाद मोल लेने की जरूरत नहीं है। कोई भी कदम सोचविचार कर उठाएं।

आज का दिन आपके लिए बेहतरीन परिणाम देने वाला होगा। एक ओर जहां कुछ विशेष मनोकामना पूरी होगी, वहीं किसी प्रियजन से अकस्मात मुलाकात का हर्ष भी होगा।

किसी पिताजनकर स्थिति से भी सांयकाल तक सुटकारा मिलेगा और आगे के लिए किसी अच्छे काम की शुरुआत करने की प्रेरणा मिलेगी। आज का दिन किसी स्थिर व्यापार के लिए अच्छा है। किसी वाहन की खरीदी हो सकती है या फिर संपत्ति के लेन-देन की बातचीत को आगे बढ़ाया जा सकता है।

एक्ट्रेस बॉबी डार्लिंग चाहती हैं उनकी बायोपिक में आयुष्मान खुराना निभाएं उनका किरदार

आयुष्मान खुराना आजकल अपनी हालिया रिलीज फिल्म 'चंडीगढ़ करे आशिकी' की वजह से चर्चा में हैं। इस फिल्म का विषय बहुत ही अलग और बोल्ड है जिसपर बहुत ही कम फिल्में बनी हैं। एलजीबीटीओ कम्युनिटी के ऊपर बनी इस फिल्म के रिलीज के बाद से ही आयुष्मान की बहुत तारीफ हो रही है। आयुष्मान हमेशा अपने किरदार में नया प्रयोग करते नजर आते हैं। इसी वजह से भारत की पहली ट्रांसजेंडर एक्ट्रेस बॉबी डार्लिंग



चाहती हैं कि उनकी बायोपिक फिल्म में उनका किरदार आयुष्मान खुराना निभाएं। बॉबी डार्लिंग का असली नाम पंकज शर्मा है लेकिन बाद में उन्होंने अपना नाम पाखी शर्मा रख लिया। बॉलीवुड इंडस्ट्री में उन्हें

बॉबी डार्लिंग के नाम से ही जानते हैं। बॉबी के बारे में एक इंस्टाग्राम पोस्ट लिखते हुए वायरलभयानी ने ये सारी बातें लिखी हैं। ये कहा गया है कि वायरल भयानी की बॉबी से बातचीत हुई। जिस दौरान उन्होंने अपने स्टूडाल की कहानी हो उनसे साझा किया और कहा कि उनकी बायोपिक के लिए आयुष्मान परफेक्ट होंगे। बॉबी ने कहा कि वो बिल्कुल ठीक हैं और कल की तरह वो बिल्कुल काम के लिए तैयार हैं।

प्रदर्शन पूर्व 250 करोड़ की कमाई करके पुष्पा ने तोड़ा रिकॉर्ड, हिन्दी बेल्ट में प्रमोशन कम

दक्षिण भारत के सुपर सितारों में शामिल अल्लू अर्जुन की आगामी शुक्रवार को प्रदर्शित होने वाली पहली पैर इंडिया फिल्म पुष्पा ने कमाई का एक नया रिकॉर्ड बना लिया है। इस फिल्म में अल्लू अर्जुन के साथ रश्मिका मंदाना नजर आने वाली हैं। फिल्म का निर्देशन सुकुमार ने किया है। मूल रूप से तमिल में बनी यह फिल्म इसके अलावा तेलुगु, मलयालम, कन्नड भाषा के साथ-साथ हिन्दी में भी प्रदर्शित होने जा रही है। फिल्म का दमदार प्रमोशन भी शुरू हो गया है। मेगा बजट के साथ बनी



इस फिल्म की रिलीज को लेकर दर्शकों में खासा क्रैज है। इस बीच खबर है कि इस फिल्म ने रिलीज से पहले ही करोड़ों रुपये कमा डाले हैं। चलचित्र दुनिया के गलियारों में बहती हवाओं का कहना है कि साउथ सुपरस्टार अल्लू अर्जुन की फिल्म पुष्पा ने रिलीज से पहले ही 250 करोड़ रुपये की बड़ी रकम हासिल कर ली है।

बनाएं मशरूम से लो-कार्ब पिज्जा

आपने थिन क्रस्ट पिज्जा, चपाती पिज्जा, डबल चीज़ क्रस्ट पिज्जा खाया होगा, लेकिन क्या आपने मशरूम की कैप को बेस बनाकर पिज्जा खाया है? जानें इस लो-कार्ब पिज्जा की रेसिपी।



सामग्री :
2-3 टेबलस्पून एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, 2 कली बारीक क्रश किया हुआ लहसुन, 1 टीस्पून ऑरगेनो, 4 पोर्टोबेलो मशरूम (यह एक प्रकार का मशरूम होता है) यह बटन मशरूम से बड़ा होता है और रंग में थोड़ा काला होता है। बाजा में पोर्टोबेलो मशरूम के नाम से आपको यह आसानी से मिल जाएगा। 3-4 टेबलस्पून टमैटो प्यूरी, 6-8 चेर्री टमैटोज़, 100 ग्राम कद्दूकस किया मॉर्ज़रेला चीज़
विधि :
- अवन को 200 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट होने के लिए रखें। एक छोटी कटोरी में एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, लहसुन और ऑरगेनो मिलाएं।

- पोर्टोबेलो मशरूम को धोकर उसका डंठल हटाएं। डंठल वाली जगह पर कोटरी के मिक्सचर को ब्रश की मदद से पूरे मशरूम की कैप पर फैलाएं। थोड़ा-सा मिक्सचर मशरूम पर भी लगाएं।
- इसे बेकिंग ट्रे में रखें। ऊपर से टमैटो प्यूरी को चम्मच से डालें। इस पर बीच में से कटे चेर्री टमैटो सजाएं। चीज़ को अच्छी तरह भरें।
- नमक और ऑरगेनो को ऊपर से छिड़कें। इन मशरूमस कोअब 8-10 मिनट के लिए बेक करें।
- अब इसे बाहर निकालें। ताजी बेसिल की पत्ती से गार्निश करना न भूलें।

शब्द सामर्थ्य- 289

बाएं से दाएं	1. बात, घटना, मात्रा, मुकदमा 2. अलावा, अतिरिक्त 3. प्रेम, इच्छा 4. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 5. मन, लीन, खुश, प्रसन्न 6. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 7. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को चूकर सोना बना देता है 8. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य	9. अलावा, अतिरिक्त 10. प्रेम, इच्छा 11. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 12. मन, लीन, खुश, प्रसन्न 13. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 14. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को चूकर सोना बना देता है 15. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य	16. अलावा, अतिरिक्त 17. प्रेम, इच्छा 18. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 19. मन, लीन, खुश, प्रसन्न 20. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 21. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को चूकर सोना बना देता है 22. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य	18. अलावा, अतिरिक्त 19. प्रेम, इच्छा 20. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 21. मन, लीन, खुश, प्रसन्न 22. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 23. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को चूकर सोना बना देता है 24. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य	19. अलावा, अतिरिक्त 20. प्रेम, इच्छा 21. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 22. मन, लीन, खुश, प्रसन्न 23. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 24. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को चूकर सोना बना देता है 25. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य
---------------------	---	---	--	--	--

उपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ 2. वेवच, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश	5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 10. सैनिक विद्रोह 11. नौच, अधम 12. ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झुला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (ड.) 16. बिजली, शक्ति 17. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।
---	--

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 288 का हल

प	सं	द	सिं	हा	स	न
ख	म	ज	दू	र	का	म
वा	द	क	र	सं	ब	ल
ड	ल	ज्वा	म	स्का	य	
बा	धा	वि	हा	र		
सु	धा	क	र	न	औ	
रं	म	कि	ता	ब	स	
ग	अ	र	सा	हु	ज्ज	त
श	क्ल	न	मि	त	न	

सू-दोक्- 289

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 288 का हल

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