संपादकीय

कथनी जैसी ही हो करनी

सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि अदालतें स्वतंत्रता की लोकपाल हैं और उसका संरक्षण उनका पावन कर्तव्य है। तो फिर ये सवाल उठेगा कि क्या आज अदालतें अपने इस पावन कर्तव्य को निभा रही हैं?

सुप्रीम कोर्ट से यह अपेक्षा नहीं रहती कि वह क्या अपेक्षित है, यह देश को बताए। बल्कि उम्मीद यह रहती है कि जो अपेक्षित है, उस पर अमल के लिए वह सरकार को मजबूर करे। भारतीय संविधान ने इसके लिए सुप्रीम कोर्ट को पूर्ण सक्षम बनाया है। अगर कानून नहीं है, तब भी सुप्रीम कोर्ट संविधान के अनुच्छेद 140 का उपयोग कर संविधान की मूल भावना के अनुरूप आदेश जारी कर सकता है। मगर हाल में रुझान यह है कि जज कोर्ट रूम के अंदर और बाहर भी अपनी टिप्पणियों में संवैधानिक भावना का उल्लेख करते हैं। वे उसके उल्लंघनों का भी कभी-कभार जिक्र करते हैं। लेकिन जब बारी फैसला देने की आती है, तो लोगों की आशा पूरी नहीं होती। सुप्रीम कोर्ट की इस हफ्ते की गई एक खास टिप्पणी भी संभवतः इसी सिलसिले का हिस्सा है। देश की जेलों में विचाराधीन कैदियों की बढ़ती संख्या पर चिंता जताते हुए सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि लोकतंत्र पुलिस तंत्र जैसा नहीं लगना चाहिए, क्योंकि दोनों एक दूसरे के विरोधी हैं। बिल्कुल सही बात है।

लेकिन क्या सुप्रीम कोर्ट इस बात से परिचित नहीं है कि देश धीरे-धीरे पुलिस तंत्र में बदलता जा रहा है? और इसकी एक वजह यह भी है कि पुलिस तंत्र की भावना से हुई कार्रवाइयां जब सुप्रीम कोर्ट पहुंचती हैं, तो अदालत उसमें न्याय को लटका देता है? अदालत ने कहा कि गिरफ्तारी अपने आप में एक कठोर कदम है, जिसका कम इस्तेमाल किया जाना चाहिए। पुलिस अफसर को सिर्फ इसलिए किसी को गिरफ्तार कर लेने का अधिकार नहीं है क्योंकि उसे लगता है कि गिरफ्तार कर लिया जाना चाहिए। गिरफ्तारी की कुछ शर्तें होती हैं और उनका पूरा होना आवश्यक है। अदालत ने आम लोगों की स्वतंत्रता सुनिश्चित करने में अदालतों की भूमिका पर जोर दिया। कहा कि अदालतें इस स्वतंत्रता की लोकपाल हैं और उसका पूरे उत्साह से संरक्षण करना उनका पावन कर्तव्य है। तो फिर वही प्रश्न उठेगा कि आखिर ये धारणा क्यों बनती जा रही है कि अदालतें अपने इस पावन कर्तव्य को नहीं निभा रही हैं? अब अपेक्षित यह है कि अदालतें इस बारे में आत्म-निरीक्षण करें। वरना, ऐसी बातें निरर्थक-सी महसूस होने लगेंगी।

नीरज चोपड़ा मांसपेशियों में खिंचाव के कारण राष्ट्रमंडल खेलों से हटे

बर्मिंघम। भाला फेंक के स्टार खिलाड़ी नीरज चोपड़ा फिटनेस संबंधी दिक्कतों के कारण राष्ट्रमंडल खेलों से हट गए हैं। भारतीय ओलंपिक संघ ने मंगलवार को यह जानकारी दी।

चोपड़ा ने रविवार को यूजीन में विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप में ऐतिहासिक रजत पदक जीता था लेकिन इस प्रतियोगिता के दौरान उनके पांव की मांसपेशियों में खिंचाव आ गया था।

आईओए महासचिव राजीव मेहता ने कहा कि मौजूदा ओलंपिक चैंपियन चोपड़ा को एक महीने के विश्राम की सलाह दी गई है।

उन्होंने कहा, भारतीय टीम के भाला फेंक खिलाड़ी नीरज चोपड़ा की आज सुबह अमेरिका से फोन पर मुझसे बात हुई और उन्होंने फिटनेस चिंताओं के कारण बर्मिंघम राष्ट्रमंडल खेलों में भाग लेने में असमर्थता जताई।

मेहता ने कहा, यूजीन में विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप में भाग लेने के बाद चोपड़ा ने सोमवार को एमआरआई कराया था और उनकी चिकित्सा टीम ने उन्हें एक महीने विश्राम करने की सलाह दी है।

यह 24 वर्षीय खिलाड़ी विश्व चैंपियनशिप में पदक जीतने वाला दूसरा भारतीय एथलीट बना था। उनसे पहले अंजू बॉबी जॉर्ज ने 2003 विश्व चैंपियनशिप में लंबी कूद में कांस्य पदक जीता था

चोपड़ा के गुरुवार से शुरू होने वाले राष्ट्रमंडल खेलों में भारत का ध्वजवाहक बनने की संभावना थी।

भारतीय दल के दल प्रमुख राजेश भंडारी ने कहा, हमारी अब बैठक होगी जिसमें नए ध्वजवाहक का चयन किया जाएगा।

विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप में अमेरिका के अब तक 33 पदक, बनाया रिकॉर्ड

यूजीन। सिडनी मैकलॉघलिन के बेहतरीन प्रदर्शन से अमेरिका ने महिलाओं की चार गुणा 400 मीटर दौड़ में स्वर्ण पदक जीतकर विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप में कुल पदकों की संख्या 33 पर पहुंचाई जो कि नया रिकॉर्ड है। विश्व चैंपियनशिप में 2 अन्य रिकॉर्ड भी बने। नाईजीरिया की टोबी अमुसन ने महिलाओं की 100 मीटर बाधा दौड़ में 12.12 सेकेंड के साथ रिकॉर्ड बनाया। इसके 90 मिनट बाद उन्होंने इस स्पर्धा का स्वर्ण पदक भी जीता। उनका फाइनल का समय असल में 12.06 था, लेकिन तब तेज हवा चल रही थी, इसलिए यह रिकॉर्ड बुक में दर्ज नहीं हुआ। स्वीडन के अर्मांड डुपलेनटिस ने पुरुषों के पोल वॉल्ट में 6.21 मीटर के साथ रिकॉर्ड बनाया। इससे स्वीडन ने पहला स्वर्ण पदक हासिल किया। अमेरिका के क्रिस्टोफर नीलसन ने रजत पदक जीता। ट्रैक पर अमेरिकी महिला रिले टीम ने जलवा बिखेरा। अमेरिकी टीम ने तीन मिनट 17.79 सेकंड में दौड़ पूरी कर अमेरिका को 33वां पदक दिलाया जो 2017 में उसके जीते कुल पदकों से तीन अधिक हैं।

अडाणी समूह भारत में निवेश से कभी पीछे नहीं हटा: गौतम अडाणी

नई दिल्ली। देश के सबसे अमीर उद्यमी गौतम अडाणी ने मंगलवार को कहा कि अडाणी समूह कभी भी भारत में निवेश से पीछे नहीं हटा है क्योंकि समूह की वृद्धि देश की आर्थिक प्रगति से जुड़ी हुई है।

अडाणी ने समूह के शेयरधारकों की बैठक को संबोधित करते हुए कहा कि उनका समूह देश में एक नए ऊर्जा कारोबार पर 70 अरब डॉलर का निवेश कर रहा है। उन्होंने कहा कि इसकी मदद से भारत कच्चे तेल के आयातक की जगह हरित हाइड्रोजन का निर्यातक बन जाएगा।

अडाणी ने कहा, हमने कभी भी भारत में अपने निवेश को न तो धीमा किया है और न ही निवेश से अपने कदम पीछे खींचे हैं। अडाणी के मुताबिक, समूह की सोच है कि उसकी सफलता भारत की वृद्धि के साथ जुड़ी हुई है। अडाणी ने कहा कि उनका समूह देश में हवाईअड्डों का सबसे बड़ा परिचालक बनकर उभरा है और होल्सिम के अधिग्रहण के साथ समूह ने अब सीमेंट कारोबार में भी अपने कदम रख दिए हैं।

सिर्फ 231 पर ढेर हुआ पाकिस्तान, पहली पारी से श्रीलंका को 147 रन की लीड

नईदिल्ली। श्रीलंका दौरे पर टेस्ट सीरीज खेलने गई पाकिस्तान की टीम दूसरे टेस्ट की पारी में सिर्फ 231 रन बनाकर ढेर हो गई. इससे पहले श्रीलंका ने पहली पारी में 378 रन बनाए थे. इसके जवाब में पाकिस्तान की ओर से आगा सलमान (62) को छोडक़र कोई भी बल्लेबाज कमाल नहीं दिखा पाया. पाकिस्तान की ओर से इमाम उल हक (32), मोहम्मद रिजवान (24), फवाद आलम (24) और यासिर शाह (26) को अच्छी शुरुआत मिली थी लेकिन चारों ही बल्लेबाज इसे बड़ी पारी में तब्दील नहीं कर पाए.

मैच के तीसरे दिन 191/7 से आगे खेलने उतरी पाकिस्तान ने अंतिम 3 विकेट खोने तक 40 रन और जोड़े. पाकिस्तानी बल्लेबाज रमेश मेंडिस की फिरकी में घूमती नजर आए. उन्होंने 5 विकेट अपने नाम किए. इसके अलावा बाएं हाथ के स्पिनर प्रभात जयसूर्या ने भी 3 विकेट चटकाए. अपने करियर का 10वां टेस्ट खेल रहे रमेश मेंडिस ने तीसरी बार पारी में तीसरी बार 5 विकेट हॉल अपने नाम किया.

इससे पहले टॉस जीतकर पहले बैटिंग करने उतरी श्रीलंका ने ओशाडा फर्नांडो (50), दिनेश चंडीमल (80) और निरोशान डिकवेला (51) की फिफ्टियों के दम पर 378 का स्कोर खड़ा किया. पाकिस्तान की ओर से यासिर शाह और नसीम शाह ने 3-3 विकेट अपने नाम किए.

हालांकि पाकिस्तान दो टेस्ट मैचों की सीरीज में 1-0 से आगे है और उसके लिए राहत की बात यह है कि वह पहले टेस्ट में भी श्रीलंका से पहली पारी में पिछड़ गई थी लेकिन इसके बाद उसने मैच की चौथी पारी में 342 रन का लक्ष्य हासिल कर जीत दर्ज की थी. गॉल के मैदान पर यह रिकॉर्ड रन चेज था. इससे पहले कभी किसी भी टीम ने इस मैदान पर मैच की चौथी पारी में 300 रन का लक्ष्य भी हासिल नहीं किया था.

शुरू हो गई 5जी स्पेक्ट्रम की नीलामी, चार कंपनियां दौड़ में शामिल

नई दिल्ली। 5जी स्पेक्ट्रम के लिए नीलामी प्रक्रिया मंगलवार से शुरू हो गई जिसमें 4.3 लाख करोड़ रुपये मूल्य के 72 गीगाहर्ट्ज स्पेक्ट्रम के लिए बोलियां लगाई जाएंगी।

बोली प्रक्रिया मंगलवार को सुबह 10 बजे से शुरू हो गई। शाम छह बजे तक बोली लगाई जा सकती है। नीलामी प्रक्रिया का आगे भी जारी रहना आने वाली बोलियों और बोलीकर्ताओं की रणनीति पर निर्भर करेगा।

स्पेक्ट्रम नीलामी के इस दौर में 5जी के लिए मौजूदा दूरसंचार सेवा प्रदाताओं रिलायंस जियो, भारती एयरटेल और वोडाफोन आइडिया के अलावा गौतम अडाणी की कंपनी अडाणी एंटरप्राइजेज भी बोली लगाने वाली है।

दूरसंचार विभाग को 5जी स्पेक्ट्रम की नीलामी से 70,000 करोड़ रुपये से लेकर 1,00,000 करोड़ रुपये तक का राजस्व मिलने की उम्मीद है। उद्योग जगत को उम्मीद है कि स्पेक्ट्रम की बिक्री आरक्षित मूल्य के आसपास ही होगी।

देश में 5जी सेवाएं शुरू होने से अत्यधिक तीव्र गति वाली इंटरनेट सेवाएं देने का रास्ता साफ हो पाएगा। मौजूदा 4जी सेवाओं की तुलना में 5जी सेवा करीब 10 गुना तेज होगी।

नीलामी के दौरान रिलायंस जियो की तरफ से ज्यादा खर्च किए जाने की उम्मीद है। एयरटेल के भी इस होड़ में आगे रहने जबकि वोडाफोन आइडिया और अडाणी एंटरप्राइजेज की तरफ से सीमित भागीदारी किए जाने की उम्मीद है।

रिलायंस जियो ने नीलामी के लिए 14,000 करोड़ रुपये की राशि विभाग के पास जमा कराई है जबकि अडाणी एंटरप्राइजेज ने 100 करोड़ रुपये की राशि जमा की है।

जियो 5जी में मिलेगी फाइबर जैसी तेज इंटरनेट स्पीड

नई दिल्ली। रिलायंस समूह की दूरसंचार कंपनी रिलायंस जियो अपनी 5जी सेवा में फाइबर केबल जितनी स्पीड उपलब्ध करा सकती है जिसके 4जी सेवा के मुकाबले 20 गुना अधिक होने की उम्मीद है। इस कड़ी में कंपनी ने बड़े पैमाने पर 5जी से जुड़े ऐप्स और सेवाओं के लिए परीक्षणों को पूरा कर लिया है। जियो ने एक बयान में कहा कि कंपनी के एनहांस्ड मोबाइल ब्राडबैंड (ईएमबीबी) के जरिए ग्राहकों को फाइबर जैसी स्पीड मिलेगी। परीक्षणों में स्पीड 1जीबीपीएस तक मापी गयी थी। कंपनी ने कहा कि ग्राहकों को अपने मोबाइल फोन पर कहीं भी और कभी भी कम से कम 50 से 100 एमबी की स्पीड मिलेगी जो आदर्श स्थिति में इससे अधिक हो सकती है। इससे ग्राहक यूजर्स 8के वीडियो स्ट्रीमिंग, क्लाउड गेमिंग, जियो ग्लास, हेल्थकेयर सेगमेंट में 5जी रोबोटिक्स, रियल टाइम इमर्सिव वर्चुअल रियलिटी मीटिंग, 5जी कनेक्टिड ड्रोन्स, वर्चुअल शॉपिंग और स्मार्ट होम्स सेवा का आनंद ले पाएंगे।

कंपनी ने दिल्ली, मुंबई, कोलकत्ता, हैदराबाद, चेन्नई, बेंगलुरु, लखनऊ, अहमदाबाद और जामनगर में हुए इन परीक्षणों का डेटा दूरसंचार विभाग, टेलीकॉम इंजिनियरिंग सेंटर और वायरलेस प्लानिंग एंड कॉर्डिनेशन जैसी संस्थाओं के साथ साझा किए हैं। जियो ने 26 जुलाई से शुरू होने वाली 5जी स्पेक्ट्रम की नीलामी में सबसे अधिक बयाना राशि जमा कराई है।

सामने आया पठान में दीपिका पादुकोण का पहला लुक, दिखा ऐक्शन अवतार

शाहरुख खान की फिल्म पठान का दर्शकों को बेसब्री से इंतजार है। करीब तीन साल बाद यह शाहरुख की पहली फिल्म होगी। फिल्म को लेकर नए-नए अपडेट्स अकसर चर्चा में रहते हैं। पठान में दीपिका पादुकोण शाहरुख खान के साथ नजर आएंगी। अब दीपिका का पहला लुक भी सामने आ गया है। वाईआरएफ ने एक मोशन पोस्टर के जरिए दीपिका का फर्स्ट लुक जारी किया है जिसमें बंदूक थामें दीपिका का तेज-तर्रार अंदाज नजर आ रहा है।

इस पोस्टर से साफ है कि पठान में दीपिका का ऐक्शन अवतार देखने को मिलेगा। ब्लैक थीम के इस पोस्टर में उनका लुक और इंटेंस नजर आता है। इस पोस्टर काले बैकग्राउंड में दीपिका को बंदूक थामे दिखाया गया है। उनके हाथों में लगा नेलपेंट भी काला है। वहीं, उनके माथे से खून निकल रहा है। इस तरह के अंदाज में दीपिका पहले किसी फिल्म में नजर नहीं आई हैं। उनका ऐक्शन अवतार देखने के लिए प्रशंसक उत्सुक हैं।

पहले शाहरुख और अब दीपिका के लुक से साफ है कि फिल्म में जबरदस्त ऐक्शन देखने को मिलेगा। खलनायक के किरदार में जॉन अब्राहम पर्दे पर शाहरुख से भिड़ते दिखेंगे। जॉन और शाहरुख की भिड़ंत दर्शकों के लिए दिलचस्प होगी। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार फिल्म के लिए खुद को ढालने के लिए शाहरुख ने दो साल की कड़ी ट्रेनिंग की है। उन्होंने कठिन वर्कआउट के साथ ही कड़े डायट प्लान का भी पालन किया है।

कभी ईद कभी दीवाली के बाद शहनाज गिल के हाथ लगी एक और फिल्म

शहनाज गिल की झोली में एक और फिल्म आ गई है। उन्होंने प्रोड्यूसर रिया कपूर की फिल्म साइन कर ली है। खास बात ये है कि इस फिल्म की शूटिंग अगस्त में शुरू होने वाली है और इसे लेकर शहनाज काफी खुश भी हैं और उत्साहित भी। इस फिल्म में अनिल कपूर और भूमि पेडनेकर भी होंगे। फिल्म की कहानी और कलाकार की भूमिकाएं क्या होंगी ये जानकारी भी फिलहाल नहीं मिली है लेकिन मीडिया पैपराजी से मुलाकात के दौरान शहनाज अपनी खुशी नहीं छिपा पाईं। फिल्म का टाइटल क्या है फिलहाल ये सामने नहीं आया है। कहा जा रहा है कि ये फिल्म इंडिया से बाहर शूट होगी जिसके लिए जल्द ही कास्ट और क्रू रवाना होने वाली है।

आज का राशिफल

मेष : आज का दिन आपके लिए बेहतरीन रहेगा। पूरा दिन खुद को खुशनुमा महसूस करेंगे। लोगों का विश्वास आप पर बना रहेगा। आपकी ईमानदारी से लोग प्रेरणा लेंगें। बड़े बुजुर्गों का आशीर्वाद आप पर बना रहेगा।

वृष : आज आपका समय आपके साथ है। शिक्षकों की मदद से विद्यार्थीयो का कोई प्रोजेक्ट पूरा हो सकता हैं। किस्मत का साथ आपको आर्थिक लाभ दिलायेगा। पुरानी की गई मेहनत से दोगुना लाभ मिलेगा। आज हर कोई आपकी बातों को ध्यान से सुनेगा।

मिथुन : आज आप जो भी व्यापार शुरू करेंगे, उसमें सफलता हासिल होगी। आपके कोर्ट-कचहरी के मामले थोड़े अटक सकते हैं, लेकिन समय रहते सब ठीक होगा। किसी दोस्त का भी सहयोग मिल सकता है। इंजीनियरिंग से जुड़े लोगों को जल्द ही तरक्की के नए अवसर मिलेंगें।

कर्क : आज आपका दिन सामान्य रहेगा। चिंता मुक्त होगे। किसी बड़े प्रोजेक्ट में पैसा लगाने की सोच रहे हैं, तो पहले किसी समझदार व्यक्ति से सलाह जरूर लें, अन्यथा आपका पैसा फंस सकता है। शाम को जीवनसाथी आपको कुछ अच्छा बना कर खिला सकते हैं।

सिंह : आज आपका दिन उत्तम रहेगा। आज जो भी काम शुरू करेंगे वो समय पर पूरा हो जायेगा। कॉमर्स के विद्यार्थी आज मार्केटिंग को समझने के लिये शिक्षकों की ओनलाइन साहयता लें सकते हैं, जो आपके भविष्य में बेहद काम आयेंगी।

कन्या : आज आपका मन नई उमंगों से भरा रहेगा। हर कोई आपसे राय लेना चाहेगा। ऑफिस के लोगों में आपका रुतबा बनेगा । किसी विशेष व्यक्ति से आज आपकी बात हो सकती है।

तुला : आज का दिन मिली-जुली प्रतिक्रिया वाला रहेगा। आज किसी दूर के भाई–बहन से आपकी फोन पर बात होगी, जिससे आपको अच्छा महसूस होगा। दाम्पत्य जीवन में मधुरता बनी रहेगी।

वृश्चिक : आज आप विदेश में व्यापार करने की योजना बना सकते है । अकारण शुरू हुई बाधाएं पूरी तरह से समाप्त हो जायेंगी। आज आपको ननिहाल पक्ष से कोई शुभ समाचार मिल सकता है, जिससे आपका मन प्रसन्न रहेगा।

धनु : आज आपका दिन खुशियाँ लेकर आया है। काम के मामलों में आप बेहद व्यावहारिक रहेंगे। आपके मन में बहुत दिनों से कोरोबार को लेकर कोई योजना चल रही है, तो आज आप उस योजना पर काम शुरू कर सकते हैं।

मकर : आज आपका दिन पहले से ज्यादा फायदा दिलाने वाला रहेगा। आपको दूसरों से प्रेरणा लेकर काम करने की जरूरत है। आज बोलने से ज्यादा आपको काम पर ध्यान देना चाहिए। आज आपको अपने माता पिता के साथ समय बिताना चाहिये।

कुंभ : आज आर्थिक तौर पर आपकी स्थिति मजबूत रहेगी। अगर आप कोई बिजनेस करते हैं, तो आपको उसे बढ़ाने के लिए थोड़ी और मेहनत करने की जरूरत है।

मीन : आज आपका दिन सामन्य रहेगा। ऑफिस के किसी सहकर्मी के साथ वाद विवाद की स्थिति बन सकती है, आपको अपनी वाणी पर संयम रखने की जरुरत है। बच्चों को अपने स्वास्थ्य का थोड़ा ध्यान रखना चाहिए।

टेस्टी एंड करारे 'वेज कटलेट्स'

सामग्री :

तेल- 1 चम्मच, बारीक कटा प्याज- 1/2 कप, बारीक कटा अदरक- 1 टीस्पून, कद्दूकस किया गाजर- 1/2 कप, कद्दूकस किया पत्तागोभी- 1/2 कप, बारीक कटी बीन्स- 1/4 कप, स्वीट कॉर्न- 1/4 कप, हरी मटर- 1/4 कप, हरी मिर्च कटी हुई- 2 टीस्पून, नमक- स्वादानुसार, चाट मसाला- 1/2 टीस्पून, गरम मसाला पाउडर- 1/2 टीस्पून, काली मिर्च पाउडर- 1/2 टीस्पून, घिसा हुआ पनीर- 1/2 कप, उबले और मैश किए हुए आलू- 1 कप, धनिया कटी हुई- 2 टेबलस्पून, बारीक कटा पुदीना- 1 टेबलस्पून, नींबू का रस- 1 टेबलस्पून, ब्रेड क्रम्ब्स- 1/2 कप

कोटिंग के लिए- मैदा- 1/2 कप, नमक- 1/2 टीस्पून, काली मिर्च पाउडर- 1/4 टीस्पून, ब्रेड क्रम्ब्स- 1 कप, तेल- तलने के लिए

विधि :

- एक पैन में तेल गर्म होने के लिए रख दें। जैसे ही ये गरम हो जाए इसमें प्याज और अदरक डालकर दो से तीन मिनट तक फ्राई करें। इसके बाद इसमें गाजर, बींस, पत्तागोभी, स्वीट कॉर्न, हरी मटर और बारीक कटी हरी मिर्च डालकर दो से तीन मिनट पकाएं। अब बारी है इसमें चाट मसाला, नमक, गरम मसाला और काली मिर्च पाउडर डालने की। सभी चीज़ों को अच्छे से मिक्स करें। इसके बाद पैन को आंच से उतारकर ठंडा होने के लिए रख दें। थोड़ी देर बाद इसमें पनीर, उबले मसले हुए आलू, कटी हुई धनिया, पुदीना पत्तियां, नींबू का रस और ब्रेड क्रम्ब्स डालकर मिक्स कर लें। एक दूसरे बाउल में मैदा, नमक, काली मिर्च डालकर पानी मिलाते हुए गाढ़ा घोल तैयार करें। एक सूखे प्लेट में ब्रेड क्रम्ब्स निकाल लें। अब पहले कटलेट्स को मनचाहा शेप दें फिर इसे मैदे वाले घोल में डुबोएं और उससे निकालकर इसे ब्रेड क्रम्ब्स से अच्छी तरह कोट कर लें। सारे कटलेट्स को ऐसे ही तैयार कर लें फिर कडा़ही में तेल गरम होने के लिए रख दें। इन कटलेट्स को सुनहरा होने तक फ्राई कर लें। चटनी या टमैटोर सॉस और मसाले वाली चाय के साथ सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 145

बाएं से दाएं

1. जीत, फतेह 3. राशन सामान बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. मुर्गी की जाति की एक पक्षी, आधा... आधा बटेर 7. कमल, पंकज, भारत के एक दिवंगत प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14. तबाही, बर्बादी 17. कत्ल, वध 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. करार, चैन, आराम 21. दृष्टि, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. लाडला, प्यारा 25. सीताजी, जनकनंदनी।

ऊपर से नीचे

1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, निराश्रित 3. साल, वर्ष 4. दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, भगवान 9. मनुष्य, इंसान, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता करना, बात तय करना 12. कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. अधीनता, मातहती, अधिकार 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 22. धरती, भूतल, धरातल।

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			■	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 144 का हल

अं	त	■	म	री	ज	■	■	■
ग	ह	न	ता	■	ब	र	ब	स
■	की	■	धि	क्का	र	■	र	मा
■	का	■	का	■	द	वा	खा	ना
प	त	वा	र	■	स्त	र	■	■
ह	■	■	■	■	■	दा	मि	नी
ना	■	ए	ह	ति	या	त	■	लां
वा	च	क	■	हा	■	■	खू	ब
■	■	ता	ब	ड़	तो	ड़	■	र

सू-दोकू- 145

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

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 भर 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.144 का हल

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