संपादकीय

यूरोप को और झटका

यूरोपियन यूनियन के तहत तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था भी हिलती दिख रही है। महंगाई और कर्ज के बढ़ते संकट के बीच इटली के प्रधानमंत्री मारियो द्राघी ने दो रोज पहले इस्तीफा दे दिया।

यूरोप में जर्मनी को 30 साल में पहली बार व्यापार घाटा हुआ है। महंगाई का आलम यह है कि अब ट्रेड यूनियनें वहां हड़ताल पर जाने की धमकी दे रही हैं। बिगड़ती अर्थव्यवस्था का असर फ्रांस में दिख चुका है, जहां राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों की पार्टी को संसदीय चुनाव में अपना बहुमत गंवाना पड़ा। ब्रिटेन के प्रधानमंत्री बोरिस जॉनसन और एस्तोनिया की प्रधानमंत्री केजा कलास को हाल में इस्तीफा देना पड़ा। कलास ने नया गठबंधन बना कर फिर से सत्ता संभाली है। लेकिन देश राजनीतिक अस्थिरता में प्रवेश कर गया है। अब यूरोपियन यूनियन के तहत आने वाली तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था भी हिलती दिख रही है। महंगाई और कर्ज के बढ़ते संकट के बीच इटली के प्रधानमंत्री मारियो द्राघी ने दो रोज पहले इस्तीफा दे दिया। 74 वर्षीय द्राघी बैंकर हैं। 2008 के वित्तीय संकट के दौरान यूरो मुद्रा को बचाने का श्रेय उन्हें दिया जाता है। साथ ही इटली में आर्थिक स्थिरता लाने का श्रेय भी उन्हें रहा है। लेकिन यूक्रेन युद्ध के बाद पैदा हुए ऊर्जा संकट के बीच द्राघी के नेतृत्व वाले गठबंधन में फूट पड़ गई है। फिलहाल इटली के राष्ट्रपति सर्गियो मातारेला ने द्राघी का इस्तीफा स्वीकार नहीं किया। लेकिन राजनीतिक संकट दूर नहीं हुआ है।

द्राघी के नेतृत्व वाले गठबंधन से फाइव-स्टार पार्टी अलग हो गई है। उसने द्राघी के आर्थिक सुधार कार्यक्रम को समर्थन देने से इनकार कर दिया है। फाइव-स्टार सत्ताधारी गठबंधन में सबसे बड़ी पार्टी थी। मतलब यह कि अभी किसी तरह द्राघी की सरकार बच जाती है, तब भी वह स्थिर शासन नहीं दे पाएगी। बल्कि आने वाले दिनों में सत्ता संघर्ष और तेज होगा। इटली में अगले साल आम चुनाव होने हैं। इसलिए सत्तधारी गठबंधन में शामिल पार्टियां ऐसे सुधारों के साथ खड़ी नहीं दिखना चाहतीं, जिनसे आम जनता पर बोझ बढ़ेगा। अर्थशास्त्रियों ने चिंता जताई है कि आर्थिक संकट के इस वक्त में इटली में राजनीतिक अस्थिरता का बढ़ना खराब संकेत है। यूरोपियन यूनियन की मुद्रा यूरो के भाव में बीते तीन महीनों में रिकॉर्ड गिरावट आ चुकी है। इस कारण यूरो जोन में आने वाले देशों में चिंता गहरी हुई है। ये चिंता अभी और गहराने वाली है।

वैश्विक टी20 लीग में आईपीएल फ्रेंचाइजी का दबदबा खतरनाक : गिलक्रिस्ट

मेलबर्न। अपने जमाने के दिग्गज विकेटकीपर बल्लेबाज एडम गिलक्रिस्ट ने विश्व क्रिकेट में इंडियन प्रीमियर लीग फ्रेंचाइजी के बढ़ते प्रभुत्व पर सवाल उठाते हुए कहा कि उनकी 'एकाधिकार' की मौजूदा प्रवृत्ति खतरनाक है।

गिलक्रिस्ट की टिप्पणी उन रिपोर्टों की पृष्ठभूमि में आई है जिनमें कहा गया है कि ऑस्ट्रेलियाई बल्लेबाज डेविड वार्नर इस सत्र में बिग बैश लीग (बीबीएल) से बाहर हो सकते हैं और उसके बजाय अधिक आकर्षक संयुक्त अरब अमीरात टी20 लीग में खेल सकते हैं।

दिलचस्प बात यह है कि तीन आईपीएल फ्रेंचाइजी- मुंबई इंडियंस, कोलकाता नाइट राइडर्स और दिल्ली कैपिटल्स ने यूएई टी20 लीग में टीमों में निवेश किया है।

गिलक्रिस्ट ने कहा, वह डेविड वॉर्नर को बीबीएल में खेलने के लिए मजबूर नहीं कर सकते हैं। मैं इस बात को समझता हूं। केवल वॉर्नर ही नहीं अन्य खिलाड़ी भी इसमें शामिल होंगे। यह आईपीएल फ्रेंचाइजी का वैश्विक स्तर पर बढ़ता दबदबा है जिनके पास कैरेबियाई प्रीमियर लीग में कई टीमों का स्वामित्व है।

उन्होंने कहा, यह थोड़ा खतरनाक चलन है क्योंकि यह उस स्वामित्व और खिलाड़ियों के स्वामित्व और उनकी प्रतिभा पर एकाधिकार करने से जुड़ा है। यह इससे जुड़ा है कि वे कहां खेल सकते हैं और कहां नहीं खेल सकते हैं।

गिलक्रिस्ट ने ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट बोर्ड को सलाह दी कि वह इस मसले पर गौर करे क्योंकि भविष्य में कई अन्य क्रिकेटर भी वॉर्नर की राह पर चल सकते हैं।

उन्होंने कहा, अगर गिलक्रिस्ट कहता है, सॉरी ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट, मैं विभिन्न टूर्नामेंटों में अपनी भारतीय फ्रेंचाइजी टीमों के लिये खेलने जा रहा हूं तो आप उससे सवाल नहीं कर सकते, यह उसका विशेषाधिकार है।

स्वीडन को करारी शिकस्त देकर इंग्लैंड यूरो 2022 के फाइनल में

शेफील्ड। इंग्लैंड की महिला टीम ने स्वीडन को 4-0 से करारी शिकस्त देकर यूरोपीय महिला फुटबॉल चैंपियनशिप के फाइनल में जगह बनाई जहां उसका सामना जर्मनी या फ्रांस से होगा। इंग्लैंड की पुरुष टीम ने पिछले साल यूरो 2020 के फाइनल में पहुंची थी लेकिन वेम्बले में खेले गए फाइनल में पेनल्टी शूटआउट में इटली से हार गई थी। विश्व में दूसरे नंबर की टीम स्वीडन अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन नहीं कर पाई जबकि इंग्लैंड ने शुरू से दबदबा बनाए रखा। इंग्लैंड ने अपने तीन गोल दूसरे हॉफ में किये। इंग्लैंड की तरफ से बेथ मीड (34वें), लूसी ब्रांज (48वें), एलिसा रूसो (68वें) और फ्रैन किर्बी (76वें मिनट) ने गोल किये।

काउंटी में एक बार फिर से चमके नवदीप सैनी

लंदन। भारतीय तेज गेंदबाज़ नवदीप सैनी का काउंटी क्रिकेट में शानदार सफ़र जारी है। केंट के लिए खेलते हुए लैंकशायर के खिलाफ़ मैच के पहले दिन उन्होंने तीन विकेट चटकाए। इन तीन विकेटों में सैनी एक समय हैट्रिक लेने की कगार पर भी थे। बारिश की वजह से दिन का खेल पूरा नहीं हो पाया और लैंकशायर ने चार विकेट पर 112 रन बनाए हैं। लैंकशायर के लिए कीटन जेनिंग्स और लुक वेल्स शानदार लय में चल रहे थे। वे दोनों इस बार भी एक अच्छे स्कोर की ओर देख रहे थे लेकिन सैनी ने जेनिंग्स को पहली स्लिप में आउट कराकर अपना पहला विकेट निकाला। कप्तान स्टीवन क्रॉफ़्ट के साथ मिलकर वेल्स अब एक अच्छी साझेदारी करते दिख रहे थे। सैनी ने 28वें ओवर की पांचवीं गेंद पर वेल्स को भी चलता कर दिया। वह 35 रन बनाकर आउट हुए। इसके बाद बल्लेबाज़ी करने रॉब जोंस आए। इससे पहले कि वह कुछ समझ पाते एक अंदर आती गेंद सीधा उनके पैड पर जाकर लग गई। अंपायर ने उंगली उठाने में कोई देरी नहीं की। अब सैनी 30वां ओवर करने आए और वह हैट्रिक पर थे लेकिन कप्तान क्रॉफ़्ट ने इस गेंद को खेलकर सैनी को हैट्रिक नहीं लेने दी। बारिश की वजह से अधिक खेल नहीं हो पाया। सैनी ने पहले दिन नौ ओवर में एक मेडन करते हुए 45 रन दिए और तीन विकेट चटकाए। इससे पहले काउंटी क्रिकेट में डेब्यू करते हुए नवदीप ने अपनी गति और स्विंग से प्रभावित करते हुए वॉरिकशायर के ख़िलाफ़ पहली पारी में पांच विकेट झटके थे। दूसरी पारी में भी गेंद के साथ धूम मचाना जारी रखते हुए उन्होंने दो विकेट लिए थे। बारिश की वजह से दिन का पूरा खेल नहीं हो पाया।

करेन को कंधे पर उठाना महंगा पड़ा बेयरस्टो को

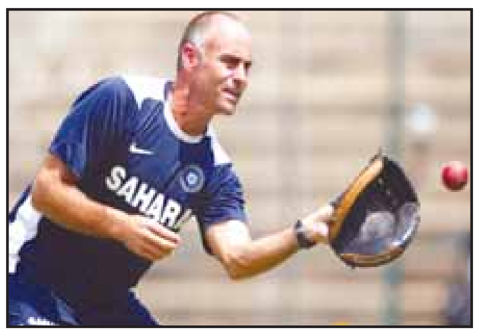
ब्रिस्टल। इंग्लैंड के बल्लेबाज जॉनी बेयरस्टो को अपने साथी खिलाड़ी सैम करेन को कंधे पर उठाकर ले जाना महंगा पड़ा क्योंकि इससे वह चोटिल हो गए और उनका दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ टी20 श्रृंखला के पहले मैच में खेलना संदिग्ध है।

बेयरस्टो को अभ्यास सत्र बीच में ही छोडऩा पड़ा। उनके बाएं घुटने पर पट्टियां बंधी थी। उन्हें चलने में दिक्कत हो रही थी लेकिन अभी तक उनके पहले टी-20 मैच में खेलने को लेकर कोई फैसला नहीं किया गया है।

इंग्लैंड और दक्षिण अफ्रीका को लगातार दो मैच खेलने हैं और ऐसे में वेरिटो को पहले मैच से बाहर रहना पड़ सकता है।

यदि ऐसा होता है तो फिल सॉल्ट और हैरी ब्रूक मध्यक्रम में बने रहेंगे। ये दोनों खिलाड़ी भारत के खिलाफ खेले थे। तब बेयरस्टो को विश्राम दिया गया था।

राहुल द्रविड़ की अगुवाई वाली सपोर्ट स्टाफ़ टीम से जुड़ेंगे पैडी अप्टन



पोर्ट ऑफ स्पेन। भारत ने पैडी अप्टन को मानसिक स्वास्थ्य कोच बनाया है। वह राहुल द्रविड़ की अगुवाई वाली सपोर्ट स्टाफ़ टीम से जुड़ेंगे। अप्टन इससे पहले 2008 से 2011 के बीच भी टीम इंडिया के सहयोगी स्टाफ़ का हिस्सा थे, तब भारतीय टीम ने वनडे विश्व कप जीता था। इसके बाद जब गैरी कर्स्टन भारतीय टीम की कोचिंग छोड़ दक्षिण अफ्रीका गए तो अप्टन वहां भी उनके सहयोगी की भूमिका में रहे। दक्षिण अफ्रीका की यह टीम 2013 में टेस्ट की नंबर-1 टीम बनी थी।

पता चला है कि अप्टन भारतीय टीम से वेस्टइंडीज़ में जुड़ गए हैं और इस साल के टी20 विश्व कप तक टीम का हिस्सा होंगे। अप्टन इससे पहले द्रविड़ के साथ राजस्थान रॉयल्स और दिल्ली डेयरडेविल्स में भी काम कर चुके हैं। वह इस सीजऩ भी राजस्थान रॉयल्स की टीम से जुड़े थे। वह ऑस्ट्रेलिया के बिग बैश लीग में सिडनी थंडर टीम से भी जुड़े रहे हैं, जब इस टीम ने 2015-16 में खिताब जीता था। अप्टन अपने कोचिंग के दौरान खिलाड़ियों को माउंटेन क्लाइम्बिंग और कैनोइंग जैसे कठिन खेल खिलाने के लिए जाने जाते हैं। उनका मानना है कि इससे खिलाड़ियों को एहसास होता है कि क्रिकेट के मैदान में आने वाली चुनौतियां ऐसी चुनौतियों से बहुत छोटी हैं।

भारत ने 2003 और 2007 विश्व कप से पहले क्रमश: सैंडी गॉर्डन और रूडी वेबस्टर को मानसिक स्वास्थ्य कोच बनाया था, वहीं 2022 महिला विश्व कप के दौरान मुग्धा बावरे महिला टीम से जुड़ी थीं।

5जी नीलामी से पहले दिन ही मालामाल हुई सरकार, मंत्री ने कहा- ये तो उम्मीद से ज्यादा

नई दिल्ली। महीनों के इंतजार के बाद देश में 5त्र नेटवर्क हकीकत बनने वाला है। इसके लिए अभी 5जी के स्पेक्ट्रम की नीलामी चल रही है। यह नीलामी मंगलवार यानी 26 जुलाई से शुरू हुई। अगर अभी और स्पेक्ट्रम की डिमांड आई तो आज भी नीलामी की प्रक्रिया जारी रह सकती है। इसी बीच सरकार ने बताया है कि पहले दिन की नीलामी में उसे उम्मीद से बढक़र बोलियां मिली हैं। आंकड़ों के अनुसार, पहले दिन चार राउंड की बिडिंग के बाद सरकार को 1.45 लाख करोड़ रुपये से ज्यादा के स्पेक्ट्रम के लिए बोलियां प्राप्त हुई हैं।

केंद्रीय दूरसंचार मंत्री अश्विनी वैष्णव ने पहले दिन की नीलामी के बाद देर शाम एक प्रेस कांफ्रेंस को संबोधित किया। उन्होंने बताया कि 5त्र स्पेक्ट्रम के लिए भारत की अब तक की एकमात्र नीलामी के पहले दिन ही बोलियों ने 1.45 लाख करोड़ रुपये का आंकड़ा पार कर लिया। स्पेक्ट्रम के लिए बोली लगाने की प्रक्रिया मंगलवार को सुबह के 10 बजे से शुरू हुई. शाम के छह बजे तक चार राउंड में बोलियां लगाई गईं। मंत्री ने कहा कि अगर अभी भी बोली लगाने वालों के बीच स्पेक्ट्रम की डिमांड बाकी रही तो नीलामी की प्रक्रिया आज भी जारी रह सकती है। इससे पहले सरकार को 5जी स्पेक्ट्रम की नीलामी में 1.09 लाख करोड़ रुपये मिलने का अनुमान कई एनालिस्ट जाहिर कर रहे थे।

इस बार स्पेक्ट्रम की नीलामी की रेस अडानी डेटा नेटवर्क के शामिल हो जाने से ज्यादा दिलचस्प हो गई है। अडानी के अलावा इस नीलामी में मुकेश अंबानी की रिलायंस जियो, सुनील मित्तल की भारती एयरटेल और वोडाफोन आइडिया हिस्सा ले रही हैं।

सरसों को छोड़ सभी तेल-तिलहनों में तेजी, अरहर-उड़द दाल के गिरे भाव

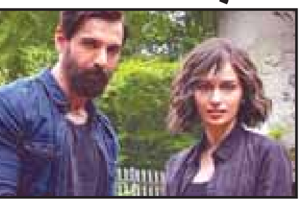
नई दिल्ली। दिल्ली तेल-तिलहन बाजार में सरसों तेल-तिलहन को छोडक़र लगभग सभी तेल-तिलहनों में मजबूती का रुख रहा तथा कीमतें लाभ दर्शाती बंद हुईं। वही, इंदौर में मंगलवार को सोयाबीन रिफाइंड तेल 10 रुपये और पाम तेल के भाव में 10 रुपये प्रति किलोग्राम की तेजी हुई। तिलहन में सरसों 100 रुपये प्रति चूंटिल सस्ती बिकी। जबकि, संयोगितागंज अनाज मंडी मंगलवार को तुअर (अरहर) की दाल 100 रुपये और उड़द की दाल के भाव में 100 रुपये प्रति चूंटिल की कमी हुई। दलहन में मसूर 75 रुपये प्रति चूंटिल सस्ती बिकी।

बाजार सूत्रों ने कहा कि मलेशिया एक्सचेंज में लगभग दो प्रतिशत की तेजी है जबकि शिकॉगो एक्सचेंज आधा प्रतिशत मजबूत है। विदेशी बाजारों की इस तेजी के कारण मूंगफली, सोयाबीन तेल-तिलहन, बिनौला, सीपीओ एवं पामोलीन जैसे सभी तेल-तिलहनों के भाव लाभ के साथ बंद हुए। मांग होने के बावजूद सस्ते में बाजार में उपलब्धता कम होने से सरसों के भाव में स्थिरता रही। दूसरी ओर नमकीन बनाने वाली कंपनियों की मांग से बिनौला और मूंगफली में सुधार रहा।

सामंथा प्रभु मेलबर्न 2022 के भारतीय फिल्म महोत्सव में भाग लेंगी

अभिनेत्री सामंथा प्रभु, जिन्हें ओटीटी सीरीज द फैमिली मैन 2 में अपने काम के लिए सकारात्मक प्रतिक्रिया मिली और ऊ अंतावा गाने में अपने जलवो से पूरे देश को मदहोश कर दिया, मेलबर्न के भारतीय फिल्म महोत्सव द्वारा उन्हें 2022 समारोह के लिए प्रमुख मेहमानों में से एक के रूप में आमंत्रित किया गया है, जिसे 12 अगस्त को हरी झंडी दिखाने के लिए निर्धारित किया गया है। महामारी प्रतिबंधों के कारण, आईएफएफएम दो साल बाद हो रहा है। सामंथा ने कहा, पिछले साल, भले ही मैं आईएफएफएम का हिस्सा थी, मैं सभी प्रतिभागियों के उत्साह के कारण ऊर्जा और खिंचाव महसूस कर सकती थी। कोविड के बाद दुनिया के खुलने के साथ और व्यक्तिगत रूप से इसका हिस्सा बनने के लिए ऑस्ट्रेलिया की यात्रा करने का अवसर दिया गया है, उस ऊर्जा का अनुभव करने के लिए, कुछ ऐसा है जो मैं आगे देख रही हूं। उन्होंने आगे उल्लेख किया, भारतीय सिनेमा को इसकी विविधता में, भारतीयों और सिनेमा प्रेमियों दोनों के समुदायों के साथ सर्वसम्मति से मनाना एक रोमांचक एहसास है। उत्सव के दौरान अभिनेत्री ऑस्ट्रेलिया के विक्टोरियन राज्य की राजधानी में अपने प्रशंसकों से मिलेंगी। वह 13 अगस्त को अपने करियर और प्रक्षेपवक्र के बारे में बात करते हुए लाइव दर्शकों के साथ बातचीत में एक विशेष बातचीत भी करेंगी।

मानुषी छिल्लर तेहरान में जॉन अब्राहम के साथ नजर आएंगी



अक्षय कुमार अभिनीत फिल्म पृथ्वीराज से बॉलीवुड में कदम रखने वाली पूर्व ब्यूटी क्वीन मानुषी छिल्लर आगामी फिल्म तेहरान में जॉन अब्राहम के साथ एक एक्शन अवतार में नजर आएंगी। एक्शन थ्रिलर की शूटिंग के लिए मानुषी जॉन के साथ लोकेशन पर पहुंची। सच्ची घटनाओं पर आधारित, तेहरान कथित तौर पर एक भू-राजनीतिक थ्रिलर है जो रूसी-यूक्रेनी युद्ध के इर्द-गिर्द घूमती है। बेक माई केक फिल्म्स के सहयोग से एक मैडॉक फिल्म्स प्रोडक्शन, तेहरान का निर्देशन अरुण गोपालन ने किया है, जिसे रितेश शाह और आशीष प्रकाश वर्मा ने लिखा है, जिसे दिनेश विजान, शोभना यादव और संदीप लेजेल द्वारा निर्मित किया गया है।

आज का राशिफल

मेष : आज आप चल रही समस्याओं का समाधान पाने में सफल रहेंगे। भौतिक सुख साधनों में वृद्धि होगी। मौज मस्ती में भी समय व्यतीत होगा। विद्यार्थियों को उनकी सफलता के लिए पुरस्कार भी प्राप्त हो सकता है।

वृष : मानसिक सुख शांति का अनुभव होगा। पठन-पाठन, कथा-लेखन में रुचि बनेगी। उचित कार्य समय पर पूरे हो जाने से मन प्रसन्न रहेगा। मन में चल रही किसी प्रकार की ऊहापोह समाप्त होगी।

मिथुन : आज दिनचर्या में कुछ नयापन लाने का प्रयास करेंगे। जिसमें पारिवारिक सदस्यों का भी सहयोग रहेगा। विद्यार्थियों तथा युवाओं की प्रतियोगी अथवा विभागीय परीक्षा संबंधी परिणाम उनके पक्ष में आएंगे। घर के किसी सदस्य की विवाह संबंधी तैयारियों में भी समय व्यतीत होगा।

कर्क : आज आप किसी महत्वपूर्ण कार्य को विशेष तरीके से संपादित करने में सक्षम रहेंगे। आपका मान-सम्मान और यश-कीर्ति का ग्राफ भी ऊपर की ओर चढ़ेगा।

सिंह : आज आप मनमौजी स्वभाव से लुफ्त उठाएंगे। रिश्तों को और अधिक मजबूत करने में आपका विशेष प्रयास रहेगा। प्यार और स्नेह के बल पर आप सफल भी रहेंगे। आप अपने अहम को छोडक़र किसी से मिलेंगे – जुलेंगे जिससे आपको विशेष रूप से मान-सम्मान प्राप्त होगा।

कन्या : आज दिन भर अत्यधिक व्यस्तता बनी रहेगी। आपको स्वयं के लिए वक्त नहीं मिल पाएगा परंतु आप इस स्थिति का आनंद उठाएंगे। धन संबंधी योजनाएं सफल होंगी। संतान के विवाह, कैरियर आदि संबंधी चिंताएं समाप्त होंगी।

तुला : सामाजिक कार्यों में व्यस्तता बनी रहेगी और रिश्ते भी मजबूत होंगे। कोई पुराना विवाद हल होगा। दौड़-धूप बनी रहेगी परंतु उसके परिणाम भी शानदार हासिल होंगे। कोई अटका हुआ धन मिलने की भी उम्मीद है, इसलिए प्रयासरत रहें।

वृश्चिक : किसी विशिष्ट व्यक्ति से मुलाकात होगी। तथा किसी पुरानी गलतफहमी का भी निराकरण होगा। आर्थिक पक्ष भी उत्तम बना रहेगा। पिछले कुछ समय से चल रही चिंताओं से राहत मिलेगी।

धनु : आज आप अपनी आंतरिक शक्तियों को महसूस करेंगे। जिससे आपकी मानसिक स्थिति बहुत ही सकारात्मक रहेगी। लोग भी आपकी प्रतिभा के कायल हो जाएंगे।

मकर : आज संतान की समस्याओं संबंधित कार्यों में अधिक समय व्यतीत होगा। आप अपनी फिटनेस पर भी ध्यान देंगे। आप में हिम्मत आत्मविश्वास और आशा का संचार रहेगा।

कुंभ : आज आपका दिन बेहतर रहेगा। अधिकतर समय आध्यात्मिक धार्मिक गतिविधियों में व्यतीत होगा। बुजुर्गों का आशीर्वाद व स्नेह पाकर आप प्रगति पथ पर आगे बढ़ेंगे। आप हर निर्णय को बहुत ही सोच समझकर लेने से अपने कार्यों में आशातीत सफलता प्राप्त करेंगे।

मीन : आज भाग्य का सितारा बुलंद रहेगा। कल्पनाओं की दुनिया से निकलकर यथार्थ के धरातल पर आएं। आपका सकारात्मक रवैया आपके व्यक्तित्व को निखारेगा तथा आपको राजनैतिक व सामाजिक रूप से सम्मानित भी करेगा।

'पनीर कबाब'

पनीर के कबाब न सिर्फ स्वादिष्ट होते हैं बल्कि हाउस पार्टी या बर्थडे पार्टी के लिए बेहतरीन स्नैक्स भी। जिसे बड़ों से लेकर बच्चे तक बड़ी चाव के साथ खाएंगे।

सामग्री :

200 ग्राम पनीर (कद्दूकस किए), 4 आलू (उबले व मैश किए हुए), 1 टीस्पून अदरक (कद्दूकस किया), 1 टीस्पून हरी मिर्च का पेस्ट, 2 टीस्पून पुदीने की पत्तियां कटी हुई, 1/4 कप धनिया पत्ती (कटी हुई), 1/2 टीस्पून भुना जीरा पाउडर, 1 टीस्पून चाट मसाला, 1/2 टीस्पून गरम मसाला पाउडर, 1/4 कप ब्रेड क्रम्ब्स, 1/2 टीस्पून कॉर्नफ्लोर, नमक व काली मिर्च स्वादानुसार, तेल फ्राई करने के लिए

विधि :

- एक बाउल में उबले आलू व पनीर डालकर इसमें बारी सारी सामग्री मिक्स कर लें।
- इसके बाद इस मिक्सचर से अपनी इच्छानुसार कबाब का साइज़ फिक्स करें और सारे मिक्सचर के कबाब तैयार कर लें।
- जब सारे कबाब तैयार हो जाए इसके बाद कड़ाही में तेल डालकर गर्म होने के लिए रख दें।
- अब गरम तेल में इन कबाब को दोनों ओर से सुनहरा होने तक फ्राई कर लें।
- कड़ाही से निकालने के बाद कबाब को एब्जॉर्बेंट पेपर में लेपटकर रखें जिससे एक्स्ट्रा ऑयल निकल जाए। इसके बाद चटनी के साथ सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 146

बाएं से दाएं

1. कतार, क्रम, पांत 2. लज्जत, जायका 4. कारण, वजह 7. सुंदर प्रतीत होना, सुखद होना 8. घोड़े आदि का मल 9. अक्सर, ज्यादातर 10. चक्की में पीसना, मसलना, कुचलना 12. धनुष, फौजी टुकड़ी 13. आभूषण, जेवर 15. लहरों का चक्कर, जलावर्त, भ्रमर 17. बायां, विरुद्ध 18. गाना, नगमा 19. लाचार, विवश 22. नमन, प्रणाम 25. चौकी, थाना 26. इकरार, समझौता, ठेका 27. अधिकार होना, सामर्थ्य होना (मुहा.)।

ऊपर से नीचे

1. एक प्रदेश जिसकी राजधानी चंडीगढ़ है 2. हविर्दान के समय उच्चारित एक शब्द, भष्म 3. दन-दन करते हुए 5. बलशाली, बलवाला 6. परिवर्तित करना, पहले से भिन्न हो जाना 7. चांद, चंद्रमा, रजनीश 11. अप्रिय, अरुचिकर 14. मैं का बहुवचन 15. भंगेड़ी, भंग करने वाला, झाड़ू लगाने तथा मैला साफ करने वाला 16. मातृभूमि, स्वदेश 19. मक्खन, माखन 20. बुढ़ापा, धन, ज्वर 21. टालना, हटाना, बहाना करके हटाना 23. सीमा, हद 24. सौ का पाचंवा हिस्सा 25. घोड़े के पैरों में लगाने का लोहे का टुकड़ा, पौधे आदि का डंठल।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 145 का हल

वि	ज	य	■	ब	नि	या	■	दे
वा	■	ती	त	र	■	रा	जी	व
ह	मा	म	■	स	प	ना	■	ता
■	न	■	■	■	टा	■	■	■
दा	व	त	■	वि	ना	श	■	व
य	■	ह	त्या	■	ह	■	जा	ना
रा	ह	त	■	न	ज	र	■	व
■	वा	■	■	■	मी	■	ना	श्य
दु	ला	रा	■	जा	न	की	■	क

सू-दोकू- 146

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

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 भरा 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.145 का हल

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