संपादकीय

जान की परवाह नहीं

अब ये कहा जा सकता है कि जब कोरोना महामारी की दूसरी लहर के दौरान मौत के तांडव से जो समाज स्वास्थ्य व्यवस्था को लेकर नहीं जागा, उसे प्रदूषण के धीमे जहर की क्या फिक्र होगी!

भारत में आम मानस को देखें, तो यही समझ में आता है कि यहां लोगों को दूसरों के जान की तो छोड़िए, खुद अपनी जान की कीमत भी महसूस नहीं होती। वरना, इस देश में उस तरह पर्यावरण मानदंडों की उपेक्षा नहीं होती, जैसा होता अक्सर दिखता है। आम तौर पर लोगों को इस बात का अहसास ही नहीं है कि खराब हवा किस तरह उनके जीवन काल को कम करती जा रही है। जबकि इस बारे में जानकारियों का अभाव नहीं है। ताजा जानकारियां अगर कोई लेना चाहे, तो दिल्ली स्थित संस्था सेंटर फॉर साइंट एंड एनवायरॉनमेंट (सीएसई) की ताजा रिपोर्ट पर गौर कर सकता है। सीएसई ने उत्तर भारत के शहरों में प्रदूषण पर ये रिपोर्ट जारी की है। उसने अपने शोध के लिए उत्तर भारत के 56 शहरों में पीएम 2.5 (पार्टिकुलेट मैटर) के 2021 के डेटा का विश्लेषण किया। उसके इस शोध के नतीजे चौंकाने वाले हैं। इसके मुताबिक राष्ट्रीय स्वच्छ वायु कार्यक्रम (एनसीएपी) के तहत आने वाले और इसके दायरे से बाहर रहने वाले शहरों के बीच पीएम 2.5 की प्रवृत्तियों में नाममात्र का अंतर है। एनसीएपी ने 2024 तक देश में पीएम 2.5 और पीएम 10 की मात्रा में 20 से 30 फीसदी तक की कटौती का लक्ष्य तय किया है।

सीएसई ने है कहा कि एनसीएपी वाले केवल 43 शहरों में 2019-2021 के लिए पीएम 2.5 के पर्याप्त आंकड़े उपलब्ध हैं, जो प्रगति पर नजर रखने के लिहाज से काफी हैं। सीएसई का कहना है कि देश में कोविड लॉकडाउन के बाद मुंबई में प्रदूषण के स्तर में सबसे तेज वृद्धि हुई है। वहीं चेन्नई में कोविड के बाद प्रदूषण के स्तर में कमी हुई है। दिल्ली में कोविड लॉकडाउन के बाद 13 फीसदी तक प्रदूषण बढ़ा है। लॉकड़ाउन के दौरान प्रदषण घटने से वातावरण बेहतर हुआ था। लेकिन आम जिंदगी बहाल होते ही वे तत्व वातावरण में पहले जैसी तेजी से घुल रहे हैं, जिन्हें वैज्ञानिक स्लो प्वॉइजन कहते हैं। अब ये कहा जा सकता है कि जब कोरोना महामारी की दूसरी लहर के दौरान मौत के तांडव से जो समाज स्वास्थ्य व्यवस्था को लेकर नहीं जागा, उसे धीमे जहर की क्या फिक्र होगी!

जुलाई से सितंबर तिमाही का रोजगार परिदृश्य सकारात्मक, सबसे ज्यादा भर्तियां करने का इच्छुक बेंगलुरु

बेंगलुरु। बेंगलुरु देश के ऐसे शीर्ष शहर के रूप में उभरा है जो चालू वित्त वर्ष की दूसरी तिमाही में भर्तियां करने का सबसे मजबूत इरादा रखता है और इसके पीछे वजह सूचना प्रौद्योगिकी, ई-वाणिज्य, एफएमसीजी तथा अन्य संबंधित क्षेत्रों में हासिल हुई वृद्धि है। एक रिपोर्ट में बृहस्पतिवार को यह कहा गया।

मानव संसाधन कंपनी टीमलीज सर्विसेस की 'रोजगार परिदृश्य रिपोर्ट' में बताया गया कि 95 फीसदी नियोक्ताओं ने जुलाई से सितंबर की तिमाही में अधिक भर्तियां करने का मन बनाया है जबकि इससे पहले अप्रैल से जून की अवधि में 91 फीसदी नियोक्ताओं ने ऐसा कहा था।

व्यापक नजरिए से देखें तो भारत की 61 फीसदी कॉरपोरेट कंपनियां इस अवधि में भर्ती की इच्छुक हैं जो पिछली तिमाही की तुलना में सात फीसदी अधिक है। बेंगलुरु में विनिर्माण और सेवा दोनों क्षेत्रों में भर्तियों को लेकर सकारात्मक रूख देखने को मिला।

इस मामले में विनिर्माण क्षेत्र में अग्रणी उद्योग हैं दैनिक उपयोग की वस्तुओं वाला क्षेत्र एफएमसीजी (48 फीसदी), स्वास्थ्य देखभाल एवं दवा (43), विनिर्माण, इंजीनियरिंग एवं अवसंरचना (38), ऊर्जा और बिजली (34) तथा कृषि एवं कृषि रसायन (30)।

सेवा क्षेत्र में भर्ती के इरादे के लिहाज से अग्रणी उद्योग हैं सूचना प्रौद्योगिकी (97 फीसदी), ई-वाणिज्य एवं संबंधित स्टार्टअप (85), शैक्षणिक सेवाएं (70), दूरसंचार (60), खुदरा (आवश्यक वस्तुएं) (64), खुदरा (गैर आवश्यक) (30) और वित्तीय सेवाएं (55)।

टीमलीज सर्विसेस में मुख्य कारोबार अधिकारी महेश भट्ट ने कहा कि बीते दशक में बेंगलुरु ने एक बाजार के तौर पर विविध उद्योगों में बढ़िया वृद्धि दर्ज की है। यहां नए दौर की इंटरनेट आधारित कई कंपनियां उभरी हैं जो विविध मूल्य आधारित सेवाओं और उत्पादों की पेशकश करती हैं।

उन्होंने कहा, इस सकारात्मक वृद्धि से विभिन्न क्षेत्रों और भूमिकाओं में रोजगार के अपार अवसर पैदा हुए हैं। अधिकाधिक नियोक्ता अपने संसाधनों के बेड़े का विस्तार करना चाहते हैं और अधिक वेतन दे सकते हैं। आने वाली तिमाहियों में भर्ती के इरादे और मजबूत होकर 97 फीसदी होने की उम्मीद है।

भर्ती के इच्छुक नियोक्ता, विनिर्माण क्षेत्र में सबसे ज्यादा दिल्ली (72 फीसदी), फिर मुंबई (59) और चेन्नई (55) में हैं। सेवा क्षेत्र में सबसे आगे है बेंगलुरु (97 फीसदी), इसके बाद मुंबई (81) और फिर दिल्ली (68) है।

टाटा कंज्यूमर ने डेविड एटकिंसन को ब्रिटेन, आयरलैंड कारोबार का प्रमुख बनाया

नईदिल्ली। दैनिक उपयोग की वस्तुएं (एफएमसीजी) बनाने वाली टाटा समूह की इकाई टाटा कंज्यूमर प्रॉडक्ट्स (टीसीपी) ने डेविड एटकिंसन को अपने ब्रिटेन और आयरलैंड स्थित कारोबार का प्रमुख एवं वरिष्ठ उपाध्यक्ष बनाने की बृहस्पतिवार को घोषणा की।

टीसीपी ने एक बयान में कहा कि कंट्री हेड के तौर पर इस नई भूमिका में एटकिंसन ब्रिटेन और आयरलैंड में कारोबार की अगुवाई करेंगे। इसमें कहा गया कि यह घोषणा अहम अंतरराष्ट्रीय बाजारों में कारोबार को मजबूत करने की कंपनी की प्रतिबद्धता के अनुरूप है।

एटकिंसन टीसीपी में आने से पहले हेन डेनियल्स ग्रुप में प्रबंध निदेशक थे।

टीसीपी दुनिया की दूसरी सबसे बड़ी ब्रांडेड चाय कंपनी है और भारत समेत अंतरराष्ट्रीय बाजारों में इसकी मौजूदगी है।

इसके पेय ब्रांड हैं टाटा टी, टेटली, ऐट ओक्लॉक कॉफी, टाटा कॉफी ग्रांड, हिमालयन नेचुरल मिनरल वॉटर, टाटा वॉटर प्लस और टाटा ग्लुको प्लस।

चोटों के कारण मार्श, स्टार्क और स्टोइनिस भारत दौरे से बाहर

मेलबर्न। आस्ट्रेलिया को भारत के तीन मैच के टी20 अंतरराष्ट्रीय दौरे में मिशेल मार्श, मिशेल स्टार्क और मार्कस स्टोइनिस की सेवायें नहीं मिल पायेंगी क्योंकि ये तीनों चोटों के कारण बुधवार को श्रृंखला से बाहर हो गये।

स्टार्क घुटने की चोट से जूझ रहे हैं जबकि मार्श को टखने में और स्टोइनिस को कमर में परेशानी है।

रिपोर्ट के अनुसार ये चोट इतनी गंभीर नहीं हैं लेकिन क्रिकेट आस्ट्रेलिया ने टी20 विश्व कप को ध्यान में रखते हुए खिलाडियों को जोखिम में नहीं डालने का फैसला किया जो अगले महीने घरेलू सरजमीं पर खेला जायेगा।

डेविड वॉर्नर को टूर पर पहले ही आराम दिया जा चुका है जिससे आस्ट्रेलियाई टीम पर काफी असर पड़ेगा।

आस्ट्रेलियाई चयनकर्ताओं ने नाथन एलिस, डेनियल सैम्स और सीन एबोट को स्टार्क, मार्श और स्टोइनिस की जगह शामिल किया है।

सैमसंग ने 2050 तक अपने परिचालन में 100 फीसदी स्वच्छ ऊर्जा के उपयोग का रखा लक्ष्य

सियोल। कंप्यूटर चिप और स्मार्टफोन की सबसे बड़ी विनिर्माता दक्षिण कोरिया की सैमसंग ने जीवाश्म ईंधन का इस्तेमाल धीरे-धीरे बंद करने और अपने पूरे वैश्विक परिचालनों में 2050 तक 100 फीसदी स्वच्छ ऊर्जा का उपयोग करने का लक्ष्य रखा है।

सैमसंग उन सौ वैश्विक कंपनियों में सबसे बड़ी ऊर्जा उपभोक्ता है जो पवन और सौर ऊर्जा जैसे स्रोतों से 100 फीसदी बिजली हासिल करने के लिए 'आरई100' अभियान में शामिल हुई हैं।

कंपनी ने बृहस्पतिवार को अपने इस लक्ष्य की घोषणा की। इसमें उसने कहा कि वह 2030 तक अपने मोबाइल डिवाइस, डिस्प्ले पैनल और उपभोक्ता इलेक्ट्रॉनिक्स खंड में शून्य कार्बन उत्सर्जन का लक्ष्य प्राप्त करना चाहती है और 2050 तक सेमीकंडक्टर समेत सभी वैश्विक परिचालनों में सिर्फ स्वच्छ ऊर्जा ही इस्तेमाल करने का इरादा रखती है।

सैमसंग ने कहा कि 2030 तक वह ऐसी परियोजनाओं पर पांच अरब डॉलर का निवेश करेगी जो कार्बन उत्सर्जन को कम करने, इलेक्ट्रॉनिक कचरे को कम करने और पुनर्चक्रण करने, जल संरक्षण और प्रदूषकों की मात्रा कम से कम करने से संबंधित होंगी।

कंपनी के मुख्य कार्यपालक अधिकारी जांग ही हान ने एक बयान में कहा, सैमसंग जलवायु परिवर्तन के खतरों को देखते हुए ये कदम उठा रही है। हमारी विस्तृत योजना में उत्सर्जन कम करना, टिकाऊपन के नए चलनों को अपनाना तथा ऐसी नवोन्मेषी तकनीकों और उत्पादों का विकास करना शामिल हैं जो हमारी धरती के लिए अच्छे हैं।

पाकिस्तान के पूर्व अंपायर असद रऊफ का दिल का दौरा पडऩे से निधन

नई दिल्ली। पाकिस्तान के पूर्व अंपायर असद रऊफ का लाहौर में दिल का दौरा पडऩे से निधन हो गया। वह 66 साल के थे।

रऊफ ने वर्ष 2000 में अंपायर के रूप में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में पदार्पण किया था। उन्होंने 64 टेस्ट मैच में अंपायरिंग की जिनमे वह 49 मैचों में मैदानी अंपायर जबकि 15 मैचों में टीवी अंपायर रहे। इसके अलावा उन्होंने 139 वनडे और 28 टी20 अंतरराष्ट्रीय मैचों में भी अंपायरिंग की। वह 2000 के दशक में पाकिस्तान के प्रमुख अंपायरों में से एक थे।

रिपोर्टों के अनुसार रऊफ को बुधवार को लाहौर में अपनी दुकान से लौटने के तुरंत बाद दिल का दौरा पड़ा।

पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड के अध्यक्ष रमीज राजा ने ट्वीट करके कहा, असद रऊफ के निधन का समाचार सुनकर बहुत दुखी हूं। वह न केवल एक अच्छे अंपायर थे बल्कि उनमें हास्य का पुट भी भरा था। वह हमेशा मेरे चेहरे पर मुस्कान बिखेर देते थे और जब भी मुझे उनकी याद आएगी तो वह ऐसा करेंगे। उनके परिवार के प्रति मेरी सहानुभूति है।

रऊफ ने पाकिस्तान के नेशनल बैंक और रेलवे की तरफ से 71 प्रथम श्रेणी मैच खेले और बाद में वह अंपायर बन गए। उन्हें अप्रैल 2006 में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद के एलीट पैनल में शामिल किया गया था।

अलीम दार के साथ वह पाकिस्तान के प्रमुख अंपायरों में शामिल रहे। हालांकि 2013 में उनका करियर तब समाप्त हो गया जब मुंबई पुलिस ने आईपीएल स्पॉट फिक्सिंग में उन्हें एक आरोपी बनाया। तब रऊफ इस टूर्नामेंट में अंपायरिंग कर रहे थे।

वह तब आईपीएल को बीच में ही छोडक़र भारत से चले गए थे और बाद में चैंपियंस ट्रॉफी से भी हट गए थे। उन्हें इसके बाद आईसीसी एलीट पैनल से बाहर कर दिया गया था।

भारतीय क्रिकेट बोर्ड ने वर्ष 2016 में उन पर भ्रष्टाचार और दुर्व्यवहार के लिए पांच साल का प्रतिबंध लगाया था।

भारत ने नेपाल को हराकर सैफ अंडर-17 खिताब जीता

नई दिल्ली। मौजूदा चैंपियन भारत ने कोलंबो में खेले गए फाइनल में 10 खिलाडिय़ों के साथ खेल रहे नेपाल को 4-0 से करारी शिकस्त देकर सैफ अंडर-17 फुटबॉल चैंपियनशिप का खिताब बरकरार रखा।

भारत की तरफ से बॉबी सिंह, कोरौ सिंह, कप्तान वनलालपेका गुइटे और अमन ने एक-एक गोल किया। नेपाल ने भारत को लीग चरण में 3-1 से हराया था।

लेकिन फाइनल में भारतीय टीम शुरू से ही दबदबा बनाने के लिए बेताब देखी और उसने नेपाल की रक्षा पंक्ति में सेंध लगाने की अच्छी कोशिश की। बॉबी ने 18वें मिनट में हैडर से गोल दागकर भारत को शुरुआती बढ़त दिलाई।

बॉबी के गोल में अहम भूमिका निभाने वाले गुइटे ने इसके 12 मिनट बाद फिर से गेंद बनाई और इस बार उनके पास पर कोरौ सिंह ने भी गोल करने में कोई गलती नहीं की।

इसके बाद नेपाल गोल करने के लिए बेताब दिखा। उसके खिलाडिय़ों के चेहरे पर हताशा स्पष्ट नजर आ रही थी और इसका परिणाम यह हुआ कि 39वें मिनट में उसके कप्तान प्रशांत लक्ष्म ने डैनी लैशराम पर कोहनी मार दी जिसके कारण उन्हें तुरंत ही लाल कार्ड दिखा दिया गया।

मध्यांतर के बाद 63 वें मिनट में गुइटे ने भारत की तरफ से तीसरा गोल दागा, जबकि अमन ने इंजरी टाइम में चौथा गोल करके भारत की बड़ी जीत सुनिश्चित की।

भारतीय कप्तान गुइटे को टूर्नामेंट का सबसे उपयोगी खिलाड़ी आंका गया जबकि साहिल ने सर्वश्रेष्ठ गोलकीपर का पुरस्कार हासिल किया।

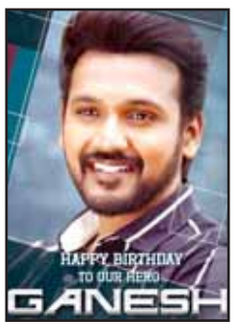
भारत के मुख्य कोच विबियानो फर्नांडीस ने अपने खिलाडिय़ों की प्रशंसा की। उन्होंने कहा, मुझे अपने खिलाडिय़ों पर बहुत गर्व है। उन्होंने इसके लिए कड़ी मेहनत की थी। सहयोगी स्टाफ और खिलाड़ी दोनों समान श्रेय के हकदार हैं।

नागा शौर्य-स्टारर कृष्णा वृंदा विहारी का धमाकेदार ट्रेलर जारी

निर्देशक अनीश आर. कृष्णा की रोमांटिक कॉमेडी एंटरटेनर कृष्णा वृंदा विहारी की यूनिट ने फिल्म का नाटकीय ट्रेलर जारी किया। ट्रेलर में कृष्णा (नागा शौर्य) को एक सभ्य ब्राह्मण व्यक्ति के रूप में दिखाया गया है, जो एक बहुराष्ट्रीय कंपनी में नौकरी करने के बाद शहर आता है, जहां उसकी मुलाकात वृंदा (शर्ली सेतिया) नामक एक खूबसूरत लडक़ी से होती है।

लडक़ी के साथ वृंदा को लुभाने के कृष्ण के प्रयास उसके प्यार को स्वीकार करते हैं और युगल एक साथ अपने समय का आनंद लेते हैं। तभी से समस्याएं पैदा होती हैं। कृष्णा का परिवार जहां रूढ़िवादी है, वहीं वृंदा एक शहरी लडक़ी है जो आधुनिक पोशाक पहनना पसंद करती है। इसके अलावा, उनकी शादी के लिए एक और समस्या भी है। नागा शौर्य एक लाइववायर के रूप में सामने आते हैं और उनकी कॉमिक टाइमिंग उत्कृष्ट है। जहां वह ब्राह्मण गेटअप में पारंपरिक दिखते हैं, वहीं वे फॉर्मल वियर में सुपर कूल लगते हैं। शर्ली सेतिया ग्लैमरस दिखती हैं और मुख्य जोड़ी की केमिस्ट्री बखूबी काम करती है। राधिका सरथकुमार एक ब्राह्मण परिवार में एक ठेठ मां के रूप में दिखाई देती हैं। वेनेला किशोर अपनी उपस्थिति का एहसास कराते हैं, हालांकि वे पूरे समय कोमा में हैं। ब्रह्माजी का केएफसी सीचें्स प्रफुल्लित करने वाला है। राहुल रामकृष्ण और सत्या भी हास्य राहत प्रदान करते हैं। अनीश आर. कृष्णा कॉमेडी को संभालने में काफी सक्षम हैं और ट्रेलर हास्य ²श्यों से भरपूर है।

गणेश के जन्मदिन पर निर्माता ने जारी किया फिल्म का पोस्टर



आने वाली तेलुगू फिल्मों स्वाति मुथ्यम और नेनु स्टूडेंट सर! के निर्माता युवा नायक ने गणेश के जन्मदिन समारोह पर पोस्टर जारी किया। पोस्टर के अलावा, स्वातिमुथ्यम के निमार्ताओं ने घोषणा की है कि वे फिल्म का एक टीजर-ट्रेलर भी जारी करेंगे।

लक्ष्मण के कृष्णा द्वारा निर्देशित और सीथारा एंटरटेनमेंट के तहत नागा वामसी द्वारा निर्मित, स्वातिमुथ्यम दशहरा के लिए 5 अक्टूबर को रिलीज होने के लिए तैयार है। नेनू स्टूडेंट सर की यूनिट ने जारी किया बर्थडे पोस्टर! इसके पहले लुक पोस्टर से उल्लेखनीय रूप से अलग था, जिसे निर्माताओं ने कुछ दिन पहले जारी किया था।

आज का राशिफल

मेष : आज के दिन आपका व्यवहार बच्चों जैसा रहेगा अपनी बचकाना हरकतों से नाराज लोगो को भी हंसने पर मजबूर करेंगे। दिन के आरम्भ से मध्यान तक लगभग सभी कार्यो में लापरवाही दिखाएंगे किसी की डांट फटकार सुनने के बाद ही स्वभाव में गंभीरता आएगी।

वृष : आपको आज का दिन सावधानी से बिताने की सलाह है। जाने अनजाने कोई ऐसा काम हो सकता है जिसका भुगतान लंबे समय तक करना पड़ेगा साथ ही किसी प्रियजन से संबंधों में खटास भी बनेगी।

मिथुन : आपका आज का दिन सामाजिक कार्यो में समर्पित रहेगा आज आप परोपकार एवं स्वार्थ सिद्धि के बीच उलझे रहेंगे अपने नियत कार्यो में फेरबदल कर मित्र परिचितों के आवश्यक कार्यो में समय देना पड़ेगा लेकिन प्रशंसा की जगह आज अपमान हो सकता है।

कर्क : आज के दिन से आप कुछ ना कुछ लाभ अवश्य उठाएंगे आपका निखारा हुआ व्यक्तित्व भी कठिन कार्यो को आसान बनाने में सहायता करेगा। जिस भी कार्यो को करेंगे पूर्ण समर्पित भाव से ही करेंगे इसलिये किसी का भी गैरजिम्मेदार व्यवहार पसंद नही करेंगे।

सिंह : आज के दिन आप धार्मिक कार्यो में अधिक रुचि लेंगे दिन के आरंभिक भाग में व्यस्तता में भी पूजा पाठ के लिये समय निकाल लेंगे दिन का आरंभ ऊर्जावान रहने से शेष भाग में भी मानसिक रूप से शांति बनी रहेगी।

कन्या : आज के दिन आपका व्यवहार अनाड़ियों जैसा रहेगा सेहत आज लगभग सामान्य बनी रहेगी कार्य क्षेत्र पर अथवा अन्य कारणों से जमा पूंजी खर्च करेंगे। मध्यान तक कि दिनचार्य अस्त व्यस्त रहेगी इसके बाद ही थोड़ी स्थिरता आ पाएगी।

तुला : आज का दिन विपरीत फलदायी रहेगा स्वभाव में रखापन और बात बात पर क्रोध आने से आसपास के लोग आपके साथ व्यवहार करने में असहज अनुभव करेंगे।

वृश्चिक : आज का दिन आपके लिये किसी बहुप्रतीक्षित कामना की पूर्ति कराएगा लेकिन इसके लिये व्यवहार में मिठास भी रखनी पड़ेगी अन्यथा परिणाम विपरीत भी हो सकते है।

धनु : आज का दिन आपके लिये खर्चीला रहेगा। आपका स्वभाव भी दिखावा पसन्द रहने के कारण आवश्यकता से अधिक खर्च करेंगे। कार्य क्षेत्र पर भाग्य का साथ कम ही मिलेगा मध्यान के बाद लाभ के अवसर मिलेंगे।

मकर : आज के दिन आप अधिकांश कार्य बुद्धि विवेक के साथ करेंगे लेकिन स्वार्थ सिद्धि की भावना अधिक रहने के कारण अपना हित साधने के लिये किसी अन्य को परेशानी में डालने से संकोच नही करेंगे।

कुंभ : आज का दिन आपको किसी ना किसी रूप में धन अथवा अन्य लाभ कराएगा लेकिन आज भी मन मे चल रही कामना पूर्ति होने में कोई व्यवधान अवश्य आएगा।

मीन : आज परिस्थियां आपके अनुकूल तो नहीं फिर भी मन को संतोष अवश्य देंगी। सुबह से ही आलस्य प्रमाद में रहेंगे कार्य क्षेत्र को लेकर किसी विशेष सोच में समय खराब होगा मौके की तलाश में रहेंगे।

'आलू स्टफ्ड मिनी पैनकेक' बनाने का तरीका

नाश्ते के लिए आलू स्टफ्ड मसाला पैनकेक है बहुत ही टेस्टी और झटपट से तैयार हो जाने वाली रेसिपी। तो कैसे बनाएं इसे, आइए जानते हैं इसकी रेसिपी।

सामग्री :

पैनकेक के लिए- 1 कप ओट्स दरदरे पिसे, चौथाई कप सूजी, 1 कप छाछ, 1/2 टीस्पून खाने का सोडा, 1 टीस्पून काली मिर्च पिसी हुई, 1/2 टीस्पून जीरा पिसा हुआ, स्वादानुसार नमक, आवश्यकतानुसार तेल

भरावन के लिए- 4 आलू उबालकर मसले हुए, 1 कप प्याज कटा हुआ, 2 टेबलस्पून तेल, 1 टीस्पून सरसों के दाने, 6-7 करी पत्ते, स्वादानुसार नमक, 1/4 टीस्पून हल्दी पाउडर

विधि :

भरावन मसाला बनाने के लिए - पैन गरम करके सरसों के दाने, प्याज, करी पत्ते को तेज आंच पर भूनें। प्याज ट्रांसपेरेंट होने पर नमक-हल्दी मिक्स करें। इसमें आलू मिलाकर 2-3 मिनट तक पकाएं।

पैनकेक बनाने के लिए - सबसे पहले एक बोल में तेल के अलावा पैनकेक की सारी सामग्री मिलाकर गाढ़ा घोल तैयार करें। इसके बाद तवा गर्म करके हल्का सा तेल लगाएं और उस पर चम्मच से थोड़ा सा घोल चीले की तरह फैला दें। अब आलू मसाले की टिक्की बनाकर चीले के ऊपर रखें और उस पर एक चम्मच घोल डालकर ढक दें। इसे धीमी आंच पर दोनों ओर से सेकें और तवे से उतार लें। इस तरह बाकी सामग्री से भी पैनकेक बना लें।हर पैनकेक को बीच से काटें और मनपसंद चटनी के साथ टिफिन में पैक करें।

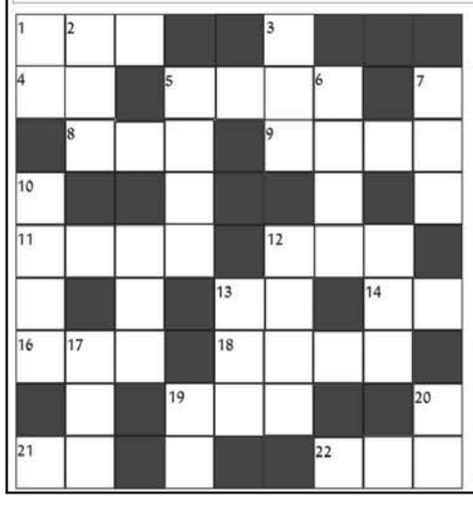
शब्द सामर्थ्य- 195

बाएं से दाएं

1. व्यर्थ, अकारण, बेवजह (उर्दू) 4. साथ में, सहित 5. वर्षा, बारिश, बरखा 8. कथा, किस्सा 9. चिढ़चिड़ा, बदमिजाज 11. प्रलय, आफत, हलचल 12. लाख ढकने का कपड़ा 13. पिता, क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति 14. वायु, पवन 16. निवास करना, उपस्थित होना, ठहरना 18. जिसे लात खाने की आदत हो गई हो 19. सेवक, दास, चाकर 21. भ्राता 22. मेघ, जलद, नीरद।

ऊपर से नीचे

1. विशेष, विशिष्ट 2. सुगंध, खुशबू 3. आदमी, मनुष्य, मानव 5. अपेक्षाकृत, अपेक्षया 6. कष्ट, दर्द, दिक्कत 7. पठन, पढ़ने का काम, शिक्षा 10. किस्मत, नसीब, भाग्यवान 12. एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था 13. बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा 17. वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिलकुल काल्पनिक और निर्मूल 19. नाव, कश्ती 20. वर्ष, बरस, एक इमारती वृक्ष।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 194 का हल

पं	क्ति		स्वा	द		स	ब	ब
जा		सु	हा	ना			ली	द
ब	हु	धा		द	ल	ना		ल
		क	मा	न		ग	ह	ना
भं	व	र				वा	म	
गी	त		म	ज	बू	र		ट
	न	म	स्का	र				र
		र्या			बी		ना	का
सं	वि	दा		ब	स	च	ल	ना

सू-दोकू- 195

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

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 रख 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.194 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	4	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