संपादकीय

# चीन से चिंतित अमेरिका

अमेरिका ने चीन को दुनिया में अपने वर्चस्व के लिए खतरा समझ लिया है। नतीजा है कि अब अपनी तरक्की और विकास को भी वह चीन की प्रतिद्वंद्विता के आईने में ही देखने लगा है।

ये बात बेहिचक कही जा सकती है कि अब लगभग रोजमर्रा के स्तर पर चीन की चिंता में अमेरिका की काफी ऊर्जा खर्च होती है। अमेरिका ने चीन को दुनिया में अपने वर्चस्व के लिए खतरा समझ लिया है। नतीजा है कि अब अपनी तरक्की और विकास को भी वह चीन की प्रतिद्वंद्विता के आईने में ही देखने लगा है। इसकी ताजा मिसाल एक रिपोर्ट है। इसमे चेतावनी दी गई है कि अमेरिका ने अगर रणनीतिक क्षेत्रों में अपनी बढ़त बनाए रखने के उपायों में ताकत नहीं झोंकी, तो टेक्नोलॉजी के क्षेत्र में वह चीन से पिछड़ जाएगा। इस मामले में अध्ययन के लिए अमेरिकी कांग्रेस ने नेशनल सिक्युरिटी कमीशन ऑन आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एनएससीएआई) का गठन किया था। आयोग ने अपनी रिपोर्ट को- मिड डिकेड चैलेंजेज टू नेशनल कॉम्पीटीटिवनेस- के नाम से जारी किया है। इसमें उन खतरों का जिक्र है, जो आधुनिक तकनीक में चीन के आगे निकल जाने से अमेरिका के लिए पैदा होंगे। कहा गया है कि उस अवस्था में चीन का विश्व अर्थव्यवस्था पर दबदबा बना जाएगा। वह अगली पीढ़ियों की टेक्नोलॉजी को विकसित कर खरबों डॉलर कमाने में सक्षम हो जाएगा।

उस हाल में चीन अपनी सफलता के आधार पर अपनी 'तानाशाही व्यवस्था' के बेहतर होने का दावा करेगा। साथ ही निगरानी तकनीक को वह दुनिया भर में फैलाएगा, जिससे व्यक्ति स्वतंत्रता के लिए खतरे पैदा होंगे। तो यह सिफारिश की गई है कि अमेरिका को अपने सार्वजनिक और निजी क्षेत्र के लिए एक मास्टर प्लान तैयार करना चाहिए। उसे आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का इस्तेमाल अपने विकास को स्वरूप देने में करना चाहिए। उसे अपने सहयोगी देशों के साथ मिल कर तकनीक का वैकल्पिक मॉडल दुनिया के सामने रखना चाहिए, जिससे यह संदेश जाए कि बिना तानाशाही व्यवस्था को अपनाए भी देश सफल और समृद्ध हो सकते हैं। जाहिर है, ये निष्कर्ष एक तरह से जो बाइडेन प्रशासन की सोच का दोहराव हैं। बाइडेन प्रशासन मौजूदा दुनिया को लोकतंत्र बनाम तानाशाही के टकराव के रूप में पेश करती रही है। लेकिन मुद्दा है कि लोकतंत्र को बेहतर दिखाने की उसकी कोशिशें अब तक नाकाफी रही हैं। जाहिर है, ऐसे मामलों में ठोस उपलब्धियां दुनिया को नजर आती हैं। शोर मचाना पर्याप्त नहीं होता।

# कबड्डी लीग में जयपुर जगुआर नौ अंकों के साथ शीर्ष पर

जयपुर

राजस्थान के जयपुर में एटलेंचर स्पोर्टस द्वारा आयोजित केईआई रियल कबड्डी लीग के सीजन 2 अब तक हुए मैचों में जयपुर जगुआर नौ अंकों के साथ शीर्ष पर स्थान पर है वहीं शेखावाटी किंग्स आठ अंकों के साथ दूसरे स्थान पर है।

लीग में चंबल पाइरेट्स के भी आठ अंक है लेकिन वह तीसरे स्थान पर और सिंह सूरमा छह अंक लेकर चौथे स्थान पर है। जोधाना वारियर्स छह अंकों के साथ पांचवें स्थान पर जबकि बिकाना राइडर्स पांच अंकों के साथ छठे मुकाम पर पहुंची है। अंकतालिका में चार अंकों के साथ मेवाड़ मॉन्क्स सातवे स्थान पर है और आठवें स्थान पर अरावली ईगल्स है जिसके भी चार अंक है। लीग के टॉप डिफेंडर जयपुर जगुआर के दीपांशु खत्री है जिसने 29 डिफेंस पॉइंट्स हासिल किये है। लीग में टॉप रेडर व टॉप टैकल पॉइंट्स के साथ 150 पॉइंट्स पर मेवाड़ मॉन्क्स के जतिन शर्मा है जिनके 141 रेड पॉइंट्स एवं 9 टैकल पॉइंट्स है।

लीग के सातवे दिन बिकाना राइडर्स और मेवाड़ मॉन्क्स के बीच जोरदार मुकाबले में बिकाना राइडर्स को पांच अंकों से हरा दिया। मैच का फाइनल स्कोर मेवाड 63 और 58 बिकाना। खेल के अंतिम मिनटों में जतिन ने एक सुपर रेड डाल कर टीम को जीत दिलाई। मैच के मैन ऑफ द मैच मेवाड़ मॉन्क्स के जतिन रहे। दूसरा मैच चम्बल पाइरेट्स और अरावली ईगल्स के बीच हुआ जिसमें कांटे की टक्कर के मुकाबले में शुरुआत से ही दोनो टीमें एक दूसरे पर भारी पडऩे की कोशिश करती दिखी। जिसमें चम्बल ने अरावली को 28 पॉइंट्स से हराया। मैन ऑफ द मैच चम्बल के दीपक रहे। मैच का फाइनल स्कोर चम्बल 57 और अरावली 29 पर रहा।

दिन के तीसरे मैच में शेखावाटी किंग्स और जोधाना वारियर्स के बीच हुए मुकाबले में आक्रमक खेल देखने को मिला। दोनो टीमों ने अपना श्रेष्ठ प्रदर्शन से शानदार नमूना पेश करते हुए मुकाबले के अंत तक सबको बांधे रखा। मुकाबले में शेखावाटी ने जीत के साथ जोधाना को करारी शिकस्त देते हुए 13 पॉइंट्स के अंतर से मुकाबला जीत लिया। मैच का फाइनल स्कोर शेखावाटी किंग्स 35 और जोधाना वारियर्स 48 पर रहे। मैन ऑफ द मैच शेखावाटी के हैप्पी रहे। दिन के आखरी मैच में जयपुर जगुआर और बिकना राइडर्स के बीच हुआ। मुकाबले में जयपुर ने जीत के साथ बिकाना को शिकस्त देते हुए 17 पॉइंट्स के अंतर से मुकाबला जीत लिया। मैच का फाइनल स्कोर जयपुर 43 और बिकाना 26 पर रहे। मैन ऑफ द मैच जयपुर जगुआर के हरदीप रहे।

# हरमनप्रीत आईसीसी रैंकिंग में पांचवें पायदान पर पहुंचीं

दुबई । भारतीय महिला क्रिकेट टीम की कप्तान हरमनप्रीत कौर ने इंग्लैंड के खिलाफ एकदिवसीय शृंखला में शानदार प्रदर्शन की बदौलत आईसीसी रैंकिंग में पांचवें स्थान पर आ गयी हैं।

आईसीसी की ओर से जारी ताज़ा रैंकिंग में हरमनप्रीत चार पायदान चढक़र 716 रैंकिंग पॉइंट के साथ पांचवें स्थान पर आ गयी हैं। कप्तान हरमनप्रीत ने इंग्लैंड के खिलाफ दूसरे एकदिवसीय मैच में 111 गेंदों पर 143 रन की नाबाद पारी खेली, जिसकी बदौलत भारत ने 88 रन से मैच जीतकर शृंखला में 2-0 की अजेय बढ़त बना ली थी।

इसी बीच, स्मृति मंधाना और दीप्ति शर्मा ने भी बल्लेबाजों की रैंकिंग में ऊपर की ओर कदम बढ़ाया है। मंधाना ने एक पायदान ऊपर चढक़र 714 पॉइंट के साथ छठा स्थान हासिल कर लिया है जबकि दीप्ति आठ पायदान चढक़र 24वें पायदान पर आ गये हैं।

पूजा वस्त्राकर (चार स्थान ऊपर 49वें स्थान पर) और हरलीन देओल (46 स्थान ऊपर 81वें स्थान पर) बल्लेबाजों की सूची में ऊपर आने वाली अन्य भारतीय खिलाड़ी हैं।

नयी गेंद की गेंदबाज रेणुका सिंह ने दो मैचों में चार-चार विकेट लेकर 35 पायदान की छलांग लगाकर 35वां स्थान हासिल किया है। इंग्लैंड एकदिवसीय शृंखला के आखिरी मैच के बाद सन्यास ले चुकी अनुभवी तेज गेंदबाज झूलन गोस्वामी ने पांचवें स्थान पर अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट को अलविदा कहा।

# सीतारमण की शिकायतों का समय पर समाधान और रिफंड में तेजी लाने की अपील

नई दिल्ली । केन्द्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने आयकर विभाग से शिकायतों का समय पर समाधान करने के साथ ही रिफंड में तेजी लाने और रिर्टन का समय पर प्रोसेस करने की आज अपील की।

श्रीमती सीतारमण ने आयकर विभाग के चयनित कर्मचारियों को वित्त मंत्री पुरस्कार से सम्मानित करने के अवसर पर यह अपील की। इस दौरान उन्होंने युवाओं को करों की महत्ता को समझाने और उनमें इसको लेकर जागरूकता लाने के उद्देश्य से आयकर विभाग की डिजिटल कॉमिक पुस्तकों का विमोचन भी किया। मोटु पतलु नामक यह कॉमिक अंग्रेजी, हिंदी, तमिल, तेलुगु और गुजराती में है।

इस मौके पर वित्त राज्य मंत्री पंकज चौधरी और वित्त राज्य मंत्री डा भगवत किशनराव कराड के साथ ही केन्द्रीय प्रत्यक्ष कर बोर्ड के अध्यक्ष नितिन गुप्ता भी मौजूद थे। श्रीमती सीतारमण ने आयकर विभाग की अब तक यात्रा पर बनी फिल्म का भी अनावरण किया।

# भारत-ए ने न्यूजीलैंड-ए को क्लीन स्वीप किया

चेन्नई । भारत-ए ने कप्तान संजू सैमसन (54), तिलक वर्मा (50) और शार्दुल ठाकुर (51) के अर्द्धशतकों के बाद राज बावा (11/4) की शानदार गेंदबाजी की बदौलत न्यूजीलैंड-ए को तीसरे अनौपचारिक एकदिवसीय मैच में 106 रन से हराकर तीन मैचों की शृंखला क्लीन स्वीप कर ली।

भारत-ए ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करते हुए 49.3 ओवर में 285 रन बनाये, जिसके जवाब में न्यूजीलैंड-ए 178 रन पर ऑलआउट हो गयी। कीवी टीम के लिये डेन क्लीवर (83) ने जुझारू पारी खेली लेकिन उन्हें किसी का साथ नहीं मिला।

कप्तान संजू और तिलक ने भारतीय टीम के 65 रन पर दो विकेट गिरने के बाद तीसरे विकेट के लिये 99 रन की महत्वपूर्ण साझेदारी की। संजू ने 68 गेंदों पर एक चौके और दो छक्कों की बदौलत 54 रन बनाये जबकि तिलक ने 62 गेंदों पर एक चौका और तीन छक्के लगाकर 50 रन की अर्द्धशतकीय पारी खेली। इसके बाद आठवें नंबर पर बल्लेबाजी करने आये शार्दुल ने 33 गेंदों पर चार चौकों और तीन छक्कों की बदौलत ताबड़तोड़ 51 रन बनाये, जिसकी मदद से भारत-ए ने ऑलआउट होने से पहले 284 रन का स्कोर खड़ा कर दिया। इसके अलावा ऋषि धवन ने 34(46) रन की पारी खेली। न्यूजीलैंड-ए ने दूसरी पारी में अच्छी शुरुआत के बाद नियमित अंतराल पर विकेट गंवाये। क्लीवर ने चैड बोवेस (20) के साथ पहले विकेट के लिये 9.5 ओवर में 52 रन जोड़े, लेकिन बोवेस का विकेट गिरने के बाद रचिन रविंद्र (02), मार्क चैपमेन (11), रॉबर्ड ओडोनेल (06) और टॉम ब्रूस (10) भी शीघ्र ही पवेलियन लौट गये। क्लीवर भी माइकल रिपन के साथ छठे विकेट के लिये 31 रन की साझेदारी करके पवेलियन लौट गये। क्लीवर ने 89 गेंदों पर नौ चौकों और दो छक्कों के साथ 83 रन बनाये जबकि रिपन ने 24 गेंदों पर तीन चौके लगाते हुए 29 रन की पारी खेली।

# प्रधान ने किया 13वीं फिक्की ग्लोबल स्किल सम्मेलन 2022 का उद्घाटन

नई दिल्ली । केन्द्रीय शिक्षा और कौशल विकास एवं उद्यमिता मंत्री धर्मेन्द्र प्रधान ने कहा कि देश की अर्थव्यवस्था को अधिक उत्पादक और मजबूत बनाने के लिए हमें अपने कार्यबल को अधिक उत्पादक बनाना होगा। श्रम कानूनों का सरलीकरण और एप्रेंटिसशिप जैसी पहल हमारे कार्यबल को और अधिक जोशपूर्ण बनाने में एक लंबा सफर तय करेगी।

श्री प्रधान ने यहां 13वीं फिक्की ग्लोबल स्किल्स सम्मेलन 2022 का उद्घाटन कर उसे संबोधित किया। उन्होंने भारत के कौशल इकोसिस्टम को और अधिक जीवंत बनाने के लिए कौशल का लाभ उठाने पर अपने विचार साझा किए।

श्री प्रधान ने कहा कि हमारा देश सौभाग्यशाली है कि उसकी कुल जनसंख्या में काम करने वालों का अनुपात अधिक है। शिक्षा और कौशल को हमारी कुल जनसंख्या में काम करने वाले इस अनुपात को ऊर्जावान और मजबूत ताकत में बदलने में महत्वपूर्ण भूमिका निभानी है। उन्होंने कहा कि अकादमिक बैंक ऑफ क्रेडिट से आगामी डिजिटल विश्वविद्यालय तक हम अपनी शिक्षा और कौशल इकोसिस्टम को और अधिक आकर्षक बनाने के लिए अनेक पहल और नीतिगत सुधार कर रहे हैं।

श्री धर्मेन्द्र प्रधान ने शिक्षा और कौशल क्षेत्र में और परिवर्तन लाने के लिए एक मजबूत शिक्षा-उद्योग-नीति निर्माता संपर्क बनाने और सामूहिक दृष्टिकोण के साथ काम करने का भी आह्वान किया।

# पीबीएफआईए ने शुरू किया वनस्पति अधारित नवरात्र अभियान

PLANT BASED FOODS ASSOCIATION

नई दिल्ली । नवरात्र के अवसर पर प्लांट बेस्ड फूड्स इंडस्ट्री एसोसिएशन (पीबीएफआईए) ने 'प्लांट-बेस्ड फूड्स पर स्विच करें- नवरात्रि से शुभारम्भ' अभियान की शुरुआत की। इस अभियान को 26 सितंबर से पांच अक्टूबर तक चलाया जाएगा।

पीबीएफआईए ने एक बयान में कहा कि यह वनस्पति आधारित (प्लांट बेस्ड) अभियान वास्तविक होने के साथ ही डिजिटल जागरूकता कार्यक्रम है जिसमें 20 लाख लोगों तक पहुंचने का लक्ष्य है। इस अभियान में सिम्पोजियम, विशेषज्ञ वार्ता, शेफ प्रतियोगिता और प्लांट-बेस्ड क्लबों का गठन जैसी जमीनी गतिविधियों के लिए फूड टेक्नोलॉजी, होटल प्रबंधन, पोषण और कृषि पाठ्यक्रमों में मुख्य रूप से शामिल कई संस्थानों की भागीदारी है। इस अभियान में वनस्पति आधारित खाद्य क्षेत्र की अपार संभावनाओं के बारे में समझ में वृद्धि होगी जबकि युवा, उज्ज्वल दिमागों को नवाचार करने और शोध करने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा।

पीबीएफआईए के कार्यकारी निदेशक संजय सेठी ने कहा,नवरात्रि बुराई पर अच्छाई की जीत के बारे में है। हमारी संस्थान और इसके सदस्य अच्छाई की ताकत के लिए काम कर रहे हैं और हर घर में वनस्पति आधारित खाद्य को ले जा रहे हैं। मेरी सभी को नवरात्रि से शुभारम्भ अपनाने और अपनी वनस्पति आधारित यात्रा की शुभ शुरुआत करने के लिए आमंत्रित करता हूं।

## आज का राशिफल

**मेष :** आज आपका दिन बेहतर रहेगा। किसी अधूरे कार्य के पूर्ण होने से धनागम सुनिश्चित होगा। आज आपके सामाजिक व्यवहारों में वृद्धि होगी। मध्यान के बाद परिस्थिति और सही बनने लगेंगी मगर सेहत के साथ साथ कार्य क्षेत्र पर भी अधिक ध्यान देना पड़ेगा।

**वृष :** आज का दिन आपके लिए सामान्य रहेगा। स्वभाव से चंचल रहेंगे। किसी की भी बातो को बिना तथ्य जाने सच न माने। बुरानी बीमारियों में आज थोड़ा सुदर आएगा फिर भी लापरवाही से बचें।

**मिथुन :** आज आपका दिन मिलाजुला रहेगा। विरोध करने वालो को अपनी गलती का अहसास होगा। कार्य क्षेत्र पर आज अनमने मन से ही कार्य करेंगे। धन लाभ अल्प मात्रा में होगा।

**कर्क :** आज के दिन आप अधिक परिश्रम के कारण शारीरिक शिथिलता अनुभव करेंगे लेकिन परिश्रम का सकारात्मक फल मिलने से उत्साहित भी रहेंगे। आवश्यकता अनुसार धन की आमद हो ही जाएगी।

**सिंह :** आज का दिन आपकी सुख शांति में वृद्धि करेगा। व्यापार व्यवसाय में आकस्मिक लाभ के सौदे मिलने से भविष्य की योजनाएं गति लेंगी। स्वास्थ्य आज सामान्य बना रहेगा।

**कन्या :** आज आप आध्यात्मिक उन्नति के लिए प्रयास करेंगे। आप पूरी निष्ठा एवं तैयारी के साथ अधूरे कार्य पूर्ण करने में लग जाएंगे। सहकर्मियों का सहयोग अपेक्षा से कम ही रहेगा फिर भी धन लाभ में ज्यादा व्यवधान नही आएंगे।

**तुला :** आज आप दिन का समय शांति से बिताएंगे। कोई समाचार प्राप्त हो सकता है। धार्मिक भावनाएं आज बलवती रहेंगी। धर्म के कामो में समय एवं धन व्यय करेंगे। दाम्पत्य जीवन मनोनुकूल रहेगा। स्वास्थ्य बेहतर रहेगा।

**वृश्चिक :** आज के दिन मध्यान से पहले आपको कोई लाभदायक समाचार मिलेगा धन कोष में भी आकस्मिक वृद्धि होगी। कार्य व्यवसाय से दिन के पहले भाग में अन्य दिनों की अपेक्षा अधिक लाभ कमा लेंगे।

**धनु :** आज आप पूरी निष्ठा एवं तैयारी के साथ अधूरे कार्य पूर्ण करने में लग जाएंगे सहकर्मियों का सहयोग अपेक्षा से कम ही रहेगा फिर भी धन लाभ में ज्यादा व्यवधान नही आएंगे।

**मकर :** आज के दिन आपकी महात्त्वकांक्षाये बढ़ चढ़ कर रहेंगी। कार्य व्यवसाय में जल्दबाजी न करने की सलाह है मन लगाकर कार्य करें परिणाम सुखद होंगे। आर्थिक रूप से दिन सामान्य रहेगा।

**कुंभ :** आज आपका दिन मनोनुकूल ही रहेगा। कोई समाचार प्राप्त हो सकता है। धार्मिक भावनाएं आज बलवती रहेंगी। धर्म के कामो में समय एवं धन व्यय करेंगे। आर्थिक रूप से आज का दिन आपके बौद्धिक एवं शारीरिक परिश्रम पर ज्यादा निर्भर करेगा। आज परिजनों की समस्या का समाधान अवश्य करें। स्वास्थ्य बेहतर रहेगा।

**मीन :** आपको आज का दिन मिला-जुला फल देगा। भाई व मित्र के सहयोग से सफलता मिलेगी। आध्यात्मिक विचारों में और वृद्धि होगी। दिन के आरंभ में आलस्य रहेगा। अति आवश्यक एवं धन संबंधित कार्य मध्यान से पहले पूर्ण करने का प्रयास करें। कार्य क्षेत्र पर भाईचारे का ध्यान रखे।

# जहीर इकबाल के साथ म्यूजिक वीडियो में नजर आएंगी सोनाक्षी

बॉलीवुड अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा और जहीर इकबाल के रिश्ते की बातें लंबे समय से चल रही हैं। सोशल मीडिया पर अकसर दोनों की नजदीकियां देखने को मिलती हैं। वहीं, इनके करीबी दोस्त भी कई बार इनके रिलेशनशिप की तरफ इशारा कर चुके हैं। हालांकि, खुद जहीर या सोनाक्षी ने कभी भी आधिकारिक रूप से इसपर कोई बात नहीं की है। दोनों ने घोषणा की कि वे एक म्यूजिक वीडियो में साथ काम करने जा रहे हैं।

सोनाक्षी और जहीर ने अपने इंस्टाग्राम पर इस म्यूजिक वीडियो का प्रोमो शेयर किया है। इसे शेयर करते हुए सोनाक्षी ने लिखा, ब्लॉकबस्टर, जल्द आ रहा है, क्या आप तैयार हो? इस गाने का टाइटल ब्लॉकबस्टर है। धमाका रिकॉर्ड्स के इस म्यूजिक वीडियो में सोनाक्षी और जहीर पहली बार स्क्रीन शेयर करने जा रहे हैं। इस गाने को एमी विर्क और असीस कौर ने गाया है। वहीं इसके बोल विभास और अभेन्द्र कुमार ने लिखे हैं।

सोनाक्षी के इस वीडियो पर प्रशंसकों ने अपनी उत्सुकता जाहिर की। वे इस जोड़ी को साथ में देखने के लिए उत्सुक हैं। एक फॉलोवर ने सोनाक्षी के पोस्ट पर कमेंट किया, जी बिल्कुल तैयार हैं। कपल के एक अन्य प्रशंसक ने लिखा, ये दोनों बेहद प्यारे हैं। ईश्वर का इनपर आशीर्वाद बना रहे। इस वीडियो के निर्देशक रंजू और निर्माता प्रियांक ने भी इस पोस्ट पर सोनाक्षी को हार्ट इमोजी के साथ बधाई दी।

# निथम ओरु वनम एक अच्छी यात्रा वृत्तांत फिल्म होगी: निर्देशक रा कार्तिक

निर्देशक रा कार्तिक, जो अपनी फिल्म निथम ओरु वनम रिलीज करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं, ने कहा कि उनकी फिल्म में अभिनेता अशोक सेलवन मुख्य भूमिका में हैं, यह एक अच्छी यात्रा वृत्तांत होगा, जिसका आधार प्रेम के तत्व से परे है।

फिल्म, जिसमें तीन नायिकाएं हैं- रितु वर्मा, अपर्णा बालमुरली, और शिवात्मिका राजशेखर, ने कई लोगों को विश्वास दिलाया है कि यह एक रोमांटिक ड्रामा होगी।

इसके बारे में बात करते हुए, निर्देशक कार्तिक ने कहा, हमारे तमिल फिल्म उद्योग में यात्रा वृत्तांत फिल्में दुर्लभ हैं। निथम ओरु वानम एक अच्छी यात्रा वृत्तांत फिल्म होगी, जिसमें अलग-अलग भावनाओं के साथ तीन अलग-अलग परिदृश्य हैं।

# बॉडी को एनर्जेटिक बनाए रखने के लिए बनाएं 'ढोकला'

नवरात्रि के दौरान थकान, सिरदर्द और कमजोरी की प्रॉब्लम न हो इसके लिए कुछ ऐसा खाते रहें जिससे बॉडी को एनर्जी मिलती रहे, इसके लिए बेस्ट है ये ढोकला।

## सामग्री :

कुट्टू का आटा- 1 कप, सिंघाड़े का आटा- 1/2 कप, दही- 1/2 कप, अदरक (कद्दूकस किया)- 1 टीस्पून, नमक- स्वादानुसार, वेजिटेबल ऑयल- 1 टीस्पून, ईनो- 1 टीस्पून, नारियल (कद्दूकस किया)- 1 टेबलस्पून, ताजी धनिया (कटी हुई)- 1 टेबलस्पून

**तड़के के लिए-** वेजिटेबल ऑयल- 1 टेबलस्पून, जीरा- 1 टीस्पून, हरी मिर्च कटी हुई- 1 टीस्पून

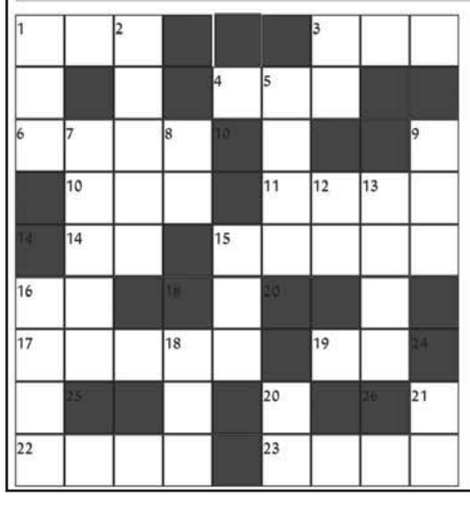
## विधि :

सबसे पहले ढोकला मोल्ड को तेल या घी से ग्रीस करके किनार रख लें।? एक बर्तन में कुट्टू, सिंघाड़े का आटा, अदरक, दही, नमक और तेल मिक्स करें। बैटर इडली जैसा तैयार होना चाहिए तो आवश्यकतानुसार इसमें पानी भी मिला सकते हैं। बैटर को ढक्कन लगाकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें। स्टीमर में पानी गरम होने के लिए रख दें। अगर बैटर बहुत ज्यादा गाढ़ा हो गया है तो इसमें थोड़ा और पानी मिलाया जा सकता है। 10 मिनट बाद इसमें ईनो मिलाकर अच्छे से मिक्स करें। इस बैटर को अब ढोकला मोल्ड में डालें। स्टीमर में मोल्ड को रखकर कम से कम 20-25 मिनट तक पकाएंगे। ढोकला पक गया है या नहीं इसके लिए इसमें चाकू डालकर देखें। चाकू अगर साफ निकल आए तो ढोकला रेडी है लेकिन अगर उसमें पेस्ट लगा हुआ है तो उसे और पकाने की जरूरत है। पकने के बाद मोल्ड को स्टीमर से बाहर निकालें और थोड़ा ठंडा होने का इतंजार करें। इसके बाद ढोकला को काट लें। पैन में तेल गर्म करें। इसमें जीरे और हरी मिर्च का तड़का लगाएं। इसके बाद इसमें कटे हुए ढोकले डाल दें। ऊपर से कद्दूकस किया नारियल और धनिया की पत्ती डालें। तैयार है ढोकला सर्व करने के लिए।

# शब्द सामर्थ्य- 208

**बाएं से दाएं :**
1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

**ऊपर से नीचे**
1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।



**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 207 का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| अ | भि | षे | क | ■ | प | स | ■ | ■ |
| जा | त | ■ | थ | प | थ | पा | ना | ■ |
| य | र | का | नी | ■ | भ्र | ■ | र | श्मि |
| ब | घा | र | ■ | क | ष्ट | प्र | द | ■ |
| ■ | त | ना | त | नी | ■ | र्व | ■ | ब |
| अ | ■ | मा | ■ | ज | मा | त | ■ | ल |
| स | जा | ■ | ■ | ■ | ■ | क | ज | रा |
| बा | ■ | बे | स | हा | रा | ■ | ग | म |
| ब | गु | ला | ■ | रा | ज | दू | त | ■ |

# सू-दोकू- 208

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 उपर 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.207 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 |