संपादकीय

कोरोना की उत्पत्ति...वुहान लैब पर सवालों का सैलाब

पूरी दुनिया की अर्थव्यवस्था को चौपट करके व्यापक मानवीय क्षति पहुंचाने वाले कोरोना वायरस की उत्पत्ति को लेकर पूरी दुनिया में मंथन होता रहा है। दुनिया में शक की सूई पहले से चीन की तरफ रही है क्योंकि वह जितनी तेजी से इस संकट से उबरा और अप्रत्याशित आर्थिक तरक्की इस दौर में की, उसने कई सवालों को जन्म दिया। उसने इस संकट से बचाव के उपकरणों, दवा व वैक्सीन की जैसी तैयारी कर रखी थी, उसने भी संदेह पैदा किया। यहां तक कि कूटनीतिक साम्राज्यवाद के साथ अभूतपूर्व जीडीपी में उछाल तथा अंतरिक्ष में जैसे कामयाबी के झंडे उसने उस दौर में गाड़े, जब पूरी दुनिया में मानवता संकट से कराह रही थी। हालांकि, पूर्व अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप शुरू से इसे चीनी वायरस बता कर वुहान लैब की देन बताते रहे, लेकिन उन्हें गंभीरता से नहीं लिया गया। अब नये अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन ने अमेरिकी खुफिया एजेंसियों को 90 दिन में कोरोना वायरस की वुहान थ्योरी से पर्दा उठाने का आदेश दिया है। हालांकि, इससे पहले विश्व स्वास्थ्य संगठन के विशेषज्ञों की टीम ने वुहान का दौरा करके वायरस की लैब थ्योरी को जितनी जल्दी खारिज किया, उसने भी कई सवालों को जन्म दिया। पिछले दिनों आस्ट्रेलिया के मीडिया में इस आशय की खबर प्रकाशित हुई थी कि चीन जैविक युद्ध के रूप मे कोरोना वायरस को विकसित करने का कार्यक्रम 2015 से चला रहा था, जिसकी सोच थी कि आने वाले समय में जैविक युद्ध कारगर होंगे। यह वायरस किसी भी देश के स्वास्थ्य ढांचे को धवस्त करने में कारगर होगा। बहरहाल, अब पूरी दुनिया में कोरोना वायरस की उत्पत्ति का पता लगाने के लिये गंभीर जांच की मांग उठ रही है। एक नये सनसनीखेज दावे में कहा गया है कि इस वायरस को चीन के वैज्ञानिकों ने वुहान लैब में तैयार किया था। इसके बाद वायरस को रिवर्स इंजीनियरिंग वर्जन से छिपाने की कोशिश हुई थी, ताकि दुनिया को लगे कि यह कोरोना वायरस चमगादड़ से प्राकृतिक रूप से विकसित हुआ है।

दरअसल, ब्रिटेन के प्रोफेसर एंगस डल्गालिश और नार्वे के विज्ञानी डॉ. बिर्गर सोरेनसेन ने एक अध्ययन में दावा किया कि इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि कोरोना वायरस सार्स-कोव-2 प्राकृतिक रूप से पैदा हुआ है। इसे एक विशेष प्रोजेक्ट पर काम करने वाले चीनी विज्ञानियों ने तैयार किया है, जिसमें प्राकृतिक वायरस में फेरबदल करके उसको अधिक संक्रामक बनाने का काम लैब में किया गया है। अध्ययन में दावा किया गया कि गुफाओं में रहने वाले चमगादड़ों से प्राकृतिक कोरोना वायरस निकाला गया और उसे स्पाइक से चिपकाकर घातक व तेजी से फैलने वाला बनाया गया है। शोधकर्ताओं का दावा है कि उन्होंने कोविड-19 के सैंपल में एक 'यूनिक फिंगरप्रिंट' पाया है, जिसके बाबत कहा गया कि यह लैब में वायरस के साथ छेड़छाड़ से ही संभव था। उनका कहना है कि उनके पास वायरस पर रेट्रो-इंजीनियरिंग के सुबूत थे, लेकिन उनकी रिपोर्ट को प्रमुख जर्नलों ने अनदेखा किया। आरोप है कि चीन ने इससे जुड़ा डाटा नष्ट किया है। वहीं अमेरिका के पूर्व विदेश मंत्री माइक पोम्पियो का भी कहना है कि चीन की वुहान लैब में शोध के साथ सैन्य गतिविधियां भी होती थीं, जिससे पीपुल्स लिबरेशन आर्मी के लोग भी जुड़े रहे हैं। अमेरिका के राष्ट्रपति द्वारा खुफिया एजेंसियों को तीन माह में जांच के आदेश के साथ ही स्वास्थ्य मंत्री ने वर्ल्ड हेल्थ असेंबली में चीन का नाम लिये बगैर डब्ल्यूएचओ से कहा कि कोरोना वायरस कहां से फैला, इस बाबत जांच का अगला चरण पारदर्शी होना चाहिए। दरअसल, विश्व स्वास्थ्य संगठन भी चीन के सुर में कहता रहा है कि वायरस वुहान के सी-फूड मार्केट में पाया गया था। यानी वायरस जानवरों से इंसान में फैला है। वहीं वॉल स्ट्रीट जर्नल ने अमेरिकी खुफिया रिपोर्ट के हवाले से छापा है कि वर्ष 2019 नवंबर में वुहान लैब के तीन सदस्यों को कोविड जैसे लक्षणों वाली बीमारी की वजह से अस्पताल जाना पड़ा था।

एसडीजी भारत सूचकांक 2020-21 में शीर्ष पर केरल, बिहार का सबसे बुरा प्रदर्शन

नई दिल्ली। नीति आयोग के एसडीजी भारत सूचकांक 2020-21 में केरल ने अपनी शीर्ष स्थान बरकरार रखा है, जबकि बिहार का प्रदर्शन सबसे बुरा रहा। सतत विकास लक्ष्यों के लिए सूचकांक (एसडीजी) सामाजिक, आर्थिक और पर्यावरणीय मापदंडों पर राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों की प्रगति का मूल्यांकन करता है। एक रिपोर्ट के अनुसार केरल ने 75 अंक के साथ शीर्ष राज्य के रूप में अपना स्थान बरकरार रखा, जबकि 74 अंक के साथ हिमाचल प्रदेश और तमिलनाडु

को दूसरा स्थान मिला। इस साल के भारत सूचकांक में बिहार, झारखंड और असम सबसे खराब प्रदर्शन करने वाले राज्य हैं।नीति आयोग के उपाध्यक्ष राजीव कुमार ने गुरुवार को भारत एसडीजी सूचकांक का तीसरा संस्करण जारी किया। केंद्र शासित प्रदेशों में 79 अंक के साथ चंडीगढ़ को शीर्ष स्थान मिला, जिसके बाद 68 अंक के साथ दिल्ली का स्थान रहा। वर्ष 2020-21 में सबसे अधिक बढ़त मिजोरम, हरियाणा और उत्तराखंड ने दर्ज की। उत्तराखंड, गुजरात, महाराष्ट्र, मिजोरम, पंजाब, हरियाणा, त्रिपुरा, दिल्ली, लक्षद्वीप, अंडमान तथा निकोबार द्वीप समूह, जम्मू-कश्मीर और लद्दाख 65 से अधिक अंक के साथ अग्रणी श्रेणी में रहे। भारत का कुल एसडीजी सूचकांक 2020-21 में छह अंकों के सुधार के साथ 60 से बढ़कर 66 अंक हो गया। कुमार ने कहा, ''एसडीजी भारत सूचकांक के जरिए एसडीजी की निगरानी के हमारे प्रयास को दुनिया भर में व्यापक रूप से सराहा गया है।एसडीजी पर एक समग्र सूचकांक की गणना करके हमारे राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों को श्रेणीबद्ध करने के लिए यह एक दुर्लभ डेटा आधारित पहल है।'' नीति आयोग के सीईओ अमिताभ कांत ने कहा, ''यह रिपोर्ट हमारे एसडीजी प्रयासों के दौरान तैयार की गई साझेदारी और उसकी मजबूती को दर्शाती है।

भारत के सर्विस सेक्टर की गतिविधियां आठ महीनों में पहली बार संकुचित

नई दिल्ली। भारत में कोरोना वायरस महामारी की दूसरी लहर के चलते एक बार फिर लॉकडाउन और प्रतिबंध लागू करने के चलते सेवा क्षेत्र की गतिविधियां आठ महीनों में पहली बार संकुचित हुई। एक मासिक सर्वेक्षण में यह बात कही गई। मौसमी रूप से समायोजित भारत सेवा व्यवसाय गतिविधि सूचकांक मई में गिरकर 46.4 पर आ गया, जो अप्रैल में 54 पर था।

पीएमआई (पर्चेजिंग मैनेजर्स इंडेक्स) की में 50 से ऊपर के अंक का अर्थ है कि गतिविधियों में विस्तार हो रहा है, जबकि 50 से नीचे का स्कोर संकुचन को दर्शाता है।आईएचएस मार्किट की प्रधान अर्थशास्त्री पोलियाना डी लीमा ने कहा, ''कोविड-19 संकट की तीव्रता और इसके चलते लागू प्रतिबंधों ने भारतीय सेवा क्षेत्र के लिए घरेलू और अंतरराष्ट्रीय मांग को कम कर दिया।

कुल बिक्री आठ महीनों में पहली बार घटी, जबकि बाहरी ऑर्डर में गिरावट पिछले साल नवंबर के बाद सबसे अधिक थी।'' रिपोर्ट के मुताबिक भारतीय सेवाओं के लिए अंतरराष्ट्रीय मांग भी सुस्त रही और नए निर्यात कारोबार में छह महीने में सबसे तेज दर से गिरावट हुई। लीमा ने कहा कि इसका असर सेवा क्षेत्र में रोजगार की स्थिति पर भी पड़ा और बिक्री में कमी के चलते सेवा कंपनियों को मई के दौरान फिर से कार्यबल संख्या में कटौती के लिए मजबूर होना पड़ा।

विस्तारा के लगभग शत-प्रतिशत कर्मचारियों को लगा पहला टीका

नई दिल्ली। टाटा समूह और सिंगापुर एयरलाइंस की संयुक्त उपक्रम वाली विमान सेवा कंपनी विस्तारा ने आज बताया कि उसके लगभग शत-प्रतिशत कर्मचारियों को कोविड-19 का पहला टीका लग चुका है। कंपनी ने आज एक प्रेस विज्ञप्ति में बताया कि उसने अपने सभी पात्र कर्मचारियों को टीके की पहली खुराक लगवा दी है। इसमें उसके अपने अभियान के अलावा दिल्ली और मुंबई में हवाई अड्डा संचालकों द्वारा चलाये गये अभियानों का भी सहयोग रहा।

विस्तारा ने बताया कि कर्मचारियों के अलावा उनके परिवार के सदस्यों और अनुबंध पर काम करने वाले कर्मचारियों जैसे ग्राउंड हैंडलरों को भी टीका लगाया गया है। सिंगापुर एयरलाइंस के कर्मचारियों को भी इस अभियान का हिस्सा बनाकर उनका भी टीकाकरण किया गया।

बजाज ऑटो का कर्मचारियों और उनके परिवार के लिए टीकाकरण अभियान

नई दिल्ली। जिन-जिन स्थानों पर बजाज ऑटो के निर्माण संयंत्र हैं, कंपनी ने आज उन सभी स्थानों पर 18 वर्ष से अधिक आयु के अपने सभी कर्मचारियों और उनके परिवार के सदस्यों के लिए कोविड -19 टीकाकरण अभियान शुरु करने की घोषणा की। कंपनी ने अपने आकुर्डी, चाकन और वालुज के संयंत्रों में टीकाकरण शिविर आरंभ किए हैं, जहाँ सभी कर्मचारियों, अनुबंधित कर्मचारियों और उनके परिवार के सदस्यों को टीकाकरण की निःशुल्क सुविधा प्रदान की जायेगी। 5 जून 2021 को पंतनगर स्थित संयंत्र में टीकाकरण अभियान आरंभ होगा

और धीरे-धीरे देश भर में चरणबद्ध तरीके से इस कंपनी के सभी कर्मचारियों का टीकाकरण किया जायेगा।

सामूहिक टीकाकरण अभियान के तहत लगभग 20,000 बजाज ऑटो के कर्मचारियों, अस्थायी कर्मचारियों, अनुबंधित कर्मचारियों और उनके परिवार के सदस्यों को कोविशील्ड वैक्सीन लगायी जायेगी। यह कंपनी पिछले चरण में 45 वर्ष से अधिक आयु के कर्मचारियों और उनके परिवार के सदस्यों का टीकाकरण पहले ही कर चुकी है। बजाज ऑटो में कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी के सलाहकार -सी.पी. त्रिपाठी के अनुसार, इस महामारी के विरूद्ध भारत दो मोर्चों पर लड़ाई लड़ रहा है - चिकित्सा और आर्थिक। वैज्ञानिक तौर पर परीक्षित टीकों की उपलब्धता के साथ, हम इन दोनों चुनौतियों से प्रभावी तरीके से निपट सकते हैं। टीकाकरण करवाए हुए काम करने वाले लोगों के साथ, हम न केवल सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणालियों के भार को कम कर सकेंगे बल्कि अपनी आम आर्थिक गतिविधियों में भी तेज़ी से वापस लौट सकेंगे। हम उम्मीद करते हैं कि इस टीकाकरण अभियान के पूर्ण होने के बाद हमारे कर्मचारी इस महामारी से संबंधित सभी प्रकार की चिंताओं से मुक्त हो जायेंगे।

मोदी सरकार का अहम निर्णय, टीईटी योग्यता प्रमाणपत्र की अवधि 7 साल से आजीवन की

नई दिल्ली। केंद्र सरकार ने शिक्षक पात्रता परीक्षा (टीईटी) के योग्यता प्रमाणपत्र की वैधता अवधि को वर्तमान सात वर्ष से बढ़ाकर आजीवन करने की घोषणा की। केंद्रीय शिक्षा मंत्री रमेश पोखरियाल निशंक ने कहा कि जिन उम्मीदवारों या छात्रों के प्रमाणपत्र की सात वर्ष की अवधि पूरी हो गई है, उनके बारे में संबंधित राज्य सरकार या केंद्र शासित प्रशासन टीईटी की वैधता अवधि के पुनर्निधारण करने या नया टीईटी प्रमाणपत्र जारी करने के लिए जरूरी कदम उठाएंगे।पोखरियाल ने कहा कि शिक्षण क्षेत्र में करियर बनाने के इच्छुक उम्मीदवारों के लिए रोजगार के अवसर बढ़ाने की दिशा में यह एक सकारात्मक कदम होगा। शिक्षक पात्रता परीक्षा एक व्यक्ति के लिए स्कूलों में शिक्षक के रूप में नियुक्ति को लेकर पात्र होने के लिए आवश्यक योग्यताओं में से एक है। राष्ट्रीय शिक्षक शिक्षा परिषद (एनसीटीई) के 11 फरवरी 2011 के दिशानिदेशरें में कहा गया है कि राज्य सरकार टीईटी का आयोजन करेंगी और टीईटी योग्यता प्रमाणपत्र की वैधता की अवधि परीक्षा पास होने की तिथि से सात वर्ष तक होगी ।

वजन घटाना है?, तो खाएं अलसी, जानिए पूरी जानकारी

अलसी खाना आपके स्वस्थ जीवन के लिए बहुत फायदेमंद होता है। दैनिक आहार में दाल को शामिल करने से कई स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने में मदद मिलती है। इसमें बहुत सारे पोषक तत्व होते हैं। दाल में ओमेगा 3 फैटी एसिड, फाइबर, प्रोटीन, विटामिन बी6, मैग्नीशियम, कैल्शियम के साथ ही एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं। तो जिन लोगों को हृदय रोग और टाइप-2 डायबिटीज है, उनके लिए दाल को डाइट में शामिल करें।

इसके अलावा अलसी वजन घटाने के लिए भी काफी कारगर है। जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं उन्हें जितना हो सके अपने आहार में दाल का सेवन करना चाहिए। अलसी आपके मेटाबॉलिक रेट को बढ़ाती है और वजन घटाने में मदद करती है। वजन कम करने के लिए हर दिन पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन खाना जरूरी है। इसलिए दाल का सेवन करना चाहिए। 100 ग्राम दाल में 18 ग्राम प्रोटीन होता है। इसमें मौजूद प्रोटीन मांसपेशियों के निर्माण के साथ-साथ शरीर की कोशिकाओं की मरम्मत का काम करते हैं।

दाल में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है जो आपकी भूख को नियंत्रित करने में मदद करता है।

एक अध्ययन के अनुसार रोजाना एक चम्मच अलसी खाने से आपको वजन कम करने में मदद मिल सकती है। इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है। जो दिल को मजबूत रखने में मदद करते हैं। अगर किसी को हाई ब्लड प्रेशर है तो रोजाना दाल खाने से ब्लड प्रेशर कम होता है। कुछ अध्ययनों का दावा है कि अलसी खाने से कैंसर का खतरा कम होता है और शरीर में सूजन को कम करने में मदद मिलती है। एक चम्मच अलसी, एक चम्मच नींबू का रस, एक चम्मच गुड़ लें। एक पैन में एक चम्मच दाल को एक गिलास पानी में उबाल लें। दस मिनट बाद गैस बंद कर दें और स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें एक चम्मच नींबू का रस और गुड़ मिलाएं। इसे कुछ देर ठंडा होने दें और पी लें। इस विशेष पेय को अधिमानतः खाली पेट लेना चाहिए।

आज का राशिफल

मेषः आज आपका मित्र समूह के साथ आनंद-प्रोमोद करने का दिन है। मित्रों से भेंट उपहार मिलेंगे तथा आपका भी मित्रों के पीछे खर्च होगा।

वृषः आज का दिन नौकरी करने वालों के लिए शुभ है। नए कार्य का आयोजन सफलतापूर्वक कर सकेंगे। उच्च अधिकारियों की कृपादृष्टि आप पर रहेगी। पदोन्नति भी हो सकती है।

मिथुनः किसी भी नए कार्य का प्रारंभ करने के लिए दिन अनुकूल नहीं है। शरीर में थकान और आलस्य रहने से कार्य करने में उत्साह नहीं होगा। पेट संबंधित रोगों से परेशानी हो सकती है।

कर्कः प्रत्येक विषय में आज सावधानीपूर्वक व्यवहार करना पड़ेगा। पारिवारिक सदस्यों के साथ वाद-विवाद न करिएगा। वाणी तथा क्रोध पर संयम रखने से अनिष्ट दूर कर सकेंगे।

सिंहः वैवाहिक जीवन में आपस में तकरार होने से पति-प ी के बीच में तनाव होगा। जीवन साथी का स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। अपने भागीदार तथा व्यापारियों के साथ धीरज से काम लेना।

कन्याः आज के दिन आप स्फूर्ति तथा स्वस्थता का अनुभव करेंगे। घर में भी तथा नौकरी के स्थल में भी वातावरण आनंददायी रहेगा। सहकर्मियों का सहयोग मिलेगा।

तुलाः आप का दिन मध्यम फलदायी होगा। संतानों की चिंता आपको सताएगी। विद्या-अभ्यास में बाधाएं आएंगी। वाद-विवाद या बौद्धिक चर्चा से दूर रहिएगा।

वृश्चिकः आज शांत चित्त से दिन बिताएं। चिंतातुर मन तथा अस्वस्थ शरीर आपको व्यग्र रखेगा। संबंधियों के साथ मनमुटाव हो सकता है। आर्थिक हानि की संभावना है।

धनुः नए कार्य के प्रारंभ के लिए आज का दिन शुभ है। भाई-बंधुओं से मेल-जोल में वृद्धि होगी तथा परिजनों के साथ प्रवास का आयोजन हो सकता है।

मकरः आज के दिन परिवारजनों के साथ कलह के प्रसंग न हो इसका ध्यान रखें। वाणी पर संयम आपको कठिनाई में से बाहर निकालेगी। शेयर-सट्टे में पूंजी-निवेश करने का आयोजन आप कर पाएंगे।

कुंभः आज का दिन शुभ फलदायी है। शारीरिक तथा मानसिकरुप से आप प्रसन्न रहेंगे। भौतिक तथा आध्यात्मिक दृष्टि से आपको अच्छा अनुभव हो सकता है।

मीनः लोभ या लालच में न फंसें। आर्थिक विषय में बहुत सावधानी बरतिएगा। पूंजी-निवेश अथवा सही, मुहर करने से पहले ध्यान रखिएगा।

तुषार कपूर नहीं करेंगे कभी शादी

तुषार कपूर एक बेटे के पिता हैं. वह बेटे के साथ पैरेंटहुड एंजॉय कर रहे हैं. तुषार ने अभी तक शादी नहीं की है और आगे भी उनका शादी को लेकर कोई प्लान नहीं है. तुषार का कहना है कि वह खुद को किसी के साथ बांटना नहीं चाहते.

दरअसल, एक इंटरव्यू में तुषार से पूछा गया कि क्या वह शादी की प्लानिंग कर रहे हैं तो उन्होंने कहा, 'नहीं क्योंकि अगर मेरा ऐसा कोई प्लान होता तो मैं सिंगल पैरेंट नहीं बनता. मैं हर दिन अपने बेटे के साथ कुछ न कुछ करता रहता हूं. इसके अलावा कोई और ऑप्शन मैं चुन ही नहीं सकता. मैं खुद को किसी और के साथ नहीं बांट सकता और न ही आगे कभी ऐसा करूंगा. तो बस अगर एंड सही है तो सब सही है.'

वहीं तुषार ने एक बार बताया था कि प्रकाश झा ने उन्हें सेरोगेसी के जरिए पापा बनने का सुझाव दिया था. तुषार ने कहा था, 'एक मां डायपर चेंज करती हैं, बच्चों को खाना खिलाती हैं, लोगों को लगता है कि पैरेंटिंग मतलब बस इतना ही है. असल में पैरेंटिंग मतलब बहुत कुछ है. इसकी शुरुआत होती है प्यार है जो बिना किसी शर्त के होता है, उन्हें बड़ा करना और हमेशा उन्हें सपोर्ट करना.'

तुषार ने आगे कहा था, 'एक पिता का अलग तरीका होता है अपनी फीलिंग्स को एक्सप्रेस करना. वह अपने अलग पैरेंटिंग स्टाइल की वजह से कम प्रोटेक्टिव हो सकते हैं. अप्रोच अलग हो सकती है, लेकिन फीलिंग्स और प्यार मां की तरह ही होता है.'

फिल्म 'दोबारा अलविदा' का टाइटिल ट्रैक रिलीज

बॉलीवुड की जानी-मानी अभिनेत्री स्वरा भास्कर और अभिनेता गुलशन देवैया की आने वाली शार्ट फिल्म 'दोबारा अलविदा' का टाइटिल ट्रैक आज रिलीज हो गया है। वन एंटरटैनमेंट के बैनर तले बनीं शॉर्ट फ़िल्म 'दोबारा अलविदा' में स्वरा भास्कर और अभिनेता गुलशन देवैया ने मुख्य भूमिका निभाई है। फ़िल्म का संगीत 'तनु वेड्ज़ मनु' फेम संगीतकार कृष्णा सोलो ने दिया है।

सावेरी वर्मा रचित गीत 'दोबारा अलविदा' फिल्म के टाइटल ट्रैक के रूप में सुनाई देगा। गुलशन

देवैया ने कहा, यह गाना इस फ़िल्म के भाव पक्ष को बखूबी दर्शाता है। यह गाना वह सब कुछ कहता है, जो निर्देशक शशांक शेखर कहना चाहते थे और इस गाने के बिना यह फ़िल्म अधूरी है। संगीत निर्देशक कृष्णा सोलो ने कहा कि उन्होने इस गीत को बहुत दिल से बनाया एवं गाया है।

आसान मेथड से बनाएं टेस्टी आंवले का अचार

आंवला कई मायनों में हमारी सेहत के लिए फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन सी की अच्छी-खासी मात्रा होती है। आंवले को आप अचार, मुरब्बे और बर्फी जैसे कई तरह से खा सकते हैं। तो आज बनाएंगे आंवले का अचार।

सामग्री :

200 ग्राम आंवला, 150 ग्राम हरी मिर्च, 2 टीस्पून जीरा, 2 टीस्पून राई, 2 टीस्पून सौंफ, 1 टीस्पून काला नमक, 1 टीस्पून सेंधा नमक, 1 टीस्पून सादा नमक, 1 लहसुन की गांठ, 1 इंच अदरक, 1 नींबू का रस

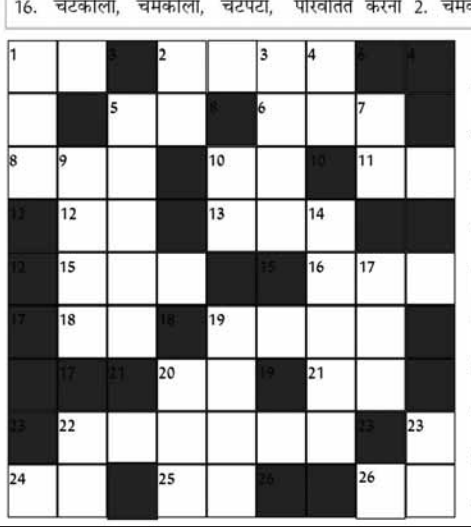
विधि :

आंवले को कुकर में दो सीटी आने तक उबाल लें। ठंडा होने पर बीज अलग कर दें और दरदरा पीस लें। हरी मिर्च को साफ कपड़े से पोंछकर उसकी डंठल अलग करें और मिक्सी में दरदरा पीस लें। अब छीले हुए लहसुन और अदरक को मसाले और नमक के साथ मिक्सी में महीन पीस लें। फिर आंवला, मिर्च और पिसे मसाले को अच्छी तरह मिलाएं। उसमें नींबू का रस डालें और फिर अच्छी तरह मिक्स करें। अचार तैयार है।

शब्द सामर्थ्य- 99

बाएं से दाएं :
1. पानी, नीर, अंबु 2. आना-जाना, आवागमन 5. बहुत, बढ़िया 6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके 8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी 10. सब्जी, शाक 11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु 12. नाखून 13. द्रव पदार्थ 15. सूनसान, जनविहीन स्थान 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा, गौरैया 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. अग्नि, पावक 21. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने बाजी 24. भैया की पत्नी 25. पांच से छोटी एक विषम संख्या 26. हत्या, कत्ल.

ऊपर से नीचे
1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला 4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका 5. मार-काट, खून-कत्ल 7. भूमि, जमीन, भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पधारना, आना 20. धूप-दीप से पूजा 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर.



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 98 का हल

स्वा	द		सा	म	ना		कै	दी
व		ख	ल	ना	य	क		वा
लं	प	ट		ना	क	क	ट	ना
बी		प				ड़ी		प
	अ	ट	प	टा			शा	न
स	ह		यो			र	ति	
ह	म		द	र	ब	द	र	
म	क	र		सी	ल			
त		क्षा		द	वा	खा	ना	

सू-दोकू- 99

	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 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.98 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