दैनिक
न्याय साक्षी

संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना-राशिफल

रायगढ़, शनिवार, 05 मार्च 2022

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

सेहत की सुध

यह सर्वविदित है कि देश की बड़ी आबादी तमाम बीमारियों की जड़ मोटापे से जूझ रही है, जिसके चलते बड़े ही नहीं, किशोरों व बच्चों तक में मधुमेह, थायराइड, उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियां बढ़ी हैं। अच्छी बात यह है कि महामारी की तरह बढ़ते मोटापे को लेकर अब सरकार भी सतर्क हुई है। देश की नीति-नियंता संस्था नीति आयोग ने नागरिकों को मोटापे से मुक्त करने के लिये इसकी वृद्धि के प्रमुख कारकों मसलन चीनी, नमक व वसा की अधिकता वाले पदार्थों को चिन्हित करने और इन खाद्य पदार्थों पर उत्पाद शुल्क बढ़ाने की संस्तुति की है। इसी कड़ी में उत्पादों पर 'फ्रंट ऑफ दि पैक लेबलिंग' जैसे कदम उठाने की बात कही गई है, ताकि लोगों को मोटापे के खतरे से आगाह किया जा सके। मकसद यही है कि लोग खाने की वस्तुएं चयन करते वक्त सावधानी बरतें और उन्हें पता हो कि उनके स्वास्थ्य के लिये क्या घातक है। नीति आयोग के शोध संस्थान की वर्ष 2021-2022 की रिपोर्ट में चेताया गया है कि देश में बच्चों, किशोरों और महिलाओं में अधिक वजन व मोटापे की समस्या लगातार बढ़ती जा रही है। नीति आयोग देश के आर्थिक विकास संस्थान और भारतीय सार्वजनिक स्वास्थ्य संगठन के साथ मिलकर इस दिशा में कदम उठा रहा है। दरअसल, भारतीय भोजन में परंपरागत रूप से नमकीन, चिप्स, भुजिया आदि का प्रचलन तो रहा है लेकिन हाल के वर्षों में स्नैक्स के नाम पर ऐसे खाद्य पदार्थों का प्रचलन बढ़ा है जो सेहत के लिये हानिकारक हैं। यह हमारी चिंता का विषय होना चाहिए कि राष्ट्रीय परिवार सेहत सर्वेक्षण के अनुसार देश में मोटापे से पीड़ित महिलाओं की संख्या चौबीस फीसदी हो गई है, जबकि पुरुषों का यह आंकड़ा 22.9 फीसदी है। ऐसे में सरकार का इस दिशा में कदम उठाना वक्त की जरूरत ही कहा जाना चाहिए। निस्संदेह, मोटापा तमाम बीमारियों की जड़ है और इससे होने वाले रोगों के चलते भारतीय चिकित्सा तंत्र दबाव महसूस करता है।

दरअसल, कहीं न कहीं शहरी जीवन शैली व खानपान की आदतों में बदलाव के चलते मोटापे की समस्या चिंताजनक हुई है। इस समस्या के बाबत बात तो होती रही, लेकिन इस दिशा में गंभीर पहल होती नजर नहीं आई। बाजार के मायाजाल के चलते देश में जंक फूड और डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों का उपयोग बढ़ा। इसमें उत्पादकों ने बाजार तो तलाशा लेकिन आम आदमी की सेहत की फिक्र नहीं की। विडंबना यह भी रही कि मोटापा बढ़ाने वाले कारकों का जिक्र तो हुआ मगर इन पर रोक की गंभीर कोशिश होती नजर नहीं आई। इन्हें रोकने को जो कदम उठाये गये वे महज प्रतीकात्मक ही रहे। बाजार में ऐसे खाद्य पदार्थों का अंबार लगा है जो स्वाद में तो लुभाते हैं, लेकिन सेहत पर भारी हैं। इनका दीर्घकालिक हानिकारक असर सेहत पर होता है जिसके चलते मोटापा बढ़ता है और उसकी आड़ में मधुमेह से लेकर हृदय रोग तक की गंभीर बीमारियां पनपने लगती हैं। जो कालांतर अनदेखी के चलते भयावह रूप ले लेती हैं। निस्संदेह वक्त की जरूरत है कि मोटापा पैदा करने वाले कारकों का सख्ती से नियमन किया जाये। लोगों को पता होना चाहिए कि जिस चीज का वे सेवन कर रहे हैं उसका उनकी सेहत पर क्या असर पड़ता है। दरअसल, खानपान की आदतों में बदलाव के चलते विकसित देशों की मोटापे की समस्या ने भारत में भी तेजी से पांव पसारने शुरू कर दिये हैं। भारत में ऐसी समस्या इसलिये विकराल रूप धारण कर लेती है क्योंकि लोग वक्त रहते सचेत नहीं होते। मोटापे के प्रति आम लोगों में सजगता पैदा करने में हम विफल रहे हैं। हमें यह ध्यान नहीं रहता कि हमारे दैनिक जीवन में मोटापा बढ़ाने वाले कारक कब हिस्सा बन गये हैं। यह भी कि कौन से खाद्य पदार्थ वास्तव में मोटापा बढ़ाने वाले हैं।

विराट कोहली अपने 100 वें टेस्ट मैच में बैटिंग करने उतरे

मोहाली । भारत के कप्तान रोहित शर्मा ने शुक्रवार को यहां श्रीलंका के खिलाफ पहले टेस्ट मैच में टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का फैसला किया। भारतीय टीम तीन स्पिन गेंदबाज रविचंद्रन अश्विन, जयंत यादव और रविंद्र जडेजा तथा तेज गेंदबाजों के रूप में मोहम्मद शमी और जसप्रीत बुमराह के साथ खेल रहा है। वहीं श्रीलंका टीम में केवल एक स्पिन गेंदबाज है। मयंक अग्रवाल ने टीम में अपनी जगह बरकरार रखी है। श्रेयस अय्यर ने भी कानपुर में अपने पहले मैच में न्यूजीलैंड के खिलाफ शतक बनाने के बाद अपनी जगह बरकरार रखी है।

रहाणे और पुजारा की गैरमौजूदगी में भारतीय टीम का मध्यक्रम कुछ हद तक अनुभवहीन हुआ है, इसलिए अपना 100वां टेस्ट मैच खेल रहे विराट कोहली पर सबकी निगाहें रहेगी। इस मैच में कोहली के पास खुद को चमकाने का अच्छा मौका है, काफी समय से बड़े स्कोर नहीं बनाए हैं। खासकर जब टीम में रहाणे और पुजारा नहीं है, ऐसे में कोहली की भूमिका बढ़ जाती है। उनके बिना भारतीय टीम का मध्य क्रम कमजोर दिख रहा है लेकिन इस समय भारतीय टीम में खेल रहे नए चेहरों के पास खुद को साबित करने का मौका है।

भारतीय टीम में प्लेइंग इलेवन में रोहित शर्मा (कप्तान), मयंक अग्रवाल, हनुमा विहारी, विराट कोहली, श्रेयस अय्यर, ऋषभ पंत (विकेटकीपर), रवींद्र जडेजा, रविचंद्रन अश्विन, जयंत यादव, मोहम्मद शमी तथा जसप्रीत बुमराह (उप-कप्तान) शामिल हैं।

श्रीलंका के प्लेइंग इलेवन में दिमुथ करुणारत्ने (कप्तान), लाहिरू थिरिमाने, पथुम निसानका, चरित असलंका, एंजेलो मैथ्यूज, धनंजया डी सिल्वा, निरोशन डिकवेला (विकेटकीपर), सुरंगा लकमल, विश्व फर्नांडो, लसिथ एम्बुलडेनिया तथा लाहिरु कुमारा शामिल हैं।

भारत के दो विकेट पर 109 रन- भारत ने श्रीलंका के खिलाफ पहले क्रिकेट टेस्ट के पहले दिन शुक्रवार को यहां लंच तक पहली पारी में दो विकेट पर 109 रन बनाए। लंच के समय हनुमा विहारी 30 जबकि अपना 100वां टेस्ट खेल रहे विराट कोहली 15 रन बनाकर क्रीज पर थे। भारत ने सुबह के सत्र में कप्तान रोहित शर्मा (29) और सलामी बल्लेबाज मयंक अग्रवाल (33) के विकेट गंवाए। श्रीलंका के लिए लाहिरू कुमारा और लसिथ एंबुलदेनिया ने एक-एक विकेट चटकाया।

दिग्गज क्रिकेटर रोड मार्श ने दुनिया को कहा अलविदा

ब्रिसबेन । आस्ट्रेलिया के पूर्व दिग्गज विकेटकीपर बल्लेबाज रोड मार्श का निधन हो गया है। उन्हें एक हफ्ता पहले क्वीन्सलैंड में धर्मार्थ कार्यों के लिए पैसा जुटाने के लिए आयोजित कार्यक्रम के दौरान दिल का दौरा पड़ा था। मार्श 74 बरस के थे। स्पोर्ट आस्ट्रेलिया हॉल आफ फेम ने शुक्रवार को पुष्टि की कि आस्ट्रेलिया के लिए 1970 से 1984 के बीच 96 टेस्ट खेलने वाले मार्श का एडीलेड के अस्पताल में निधन हो गया।

एक समय विकेटकीपर द्वारा सर्वाधिक 355 शिकार का रिकॉर्ड उनके नाम था जिसमें महान तेज गेंदबाज डेनिस लिली की गेंद पर किए 95 शिकार भी शामिल थे। वह आस्ट्रेलिया के लिए 92 एकदिवसीय अंतरराष्ट्रीय मुकाबले भी खेले। उन्होंने फरवरी 1984 में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट को अलविदा कहा।बाएं हाथ के बल्लेबाज मार्श टेस्ट क्रिकेट में शतक जडऩे वाले पहले आस्ट्रेलियाई विकेटकीपर थे। उन्होंने अपने करियर में तीन टेस्ट शतक जड़े।

मार्श आस्ट्रेलिया और इंग्लैंड में राष्ट्रीय क्रिकेट अकादमियों के प्रमुख भी रहे। वह दुबई में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद की विश्व कोचिंग अकादमी के पहले प्रमुख थे। उन्हें 2014 में आस्ट्रेलिया की चयन समिति का अध्यक्ष चुना गया और वह दो साल तक इस पद पर रहे। मार्श को 1985 में स्पोर्ट आस्ट्रेलिया हाल आफ फेम में शामिल किया गया।

हाल आफ फेम के अध्यक्ष जॉन बरट्रेंड ने कहा कि मार्श बिना डर के अपनी बात रखते थे और उन्होंने युवा क्रिकेटरों की प्रतिभा को पहचाना। उन्होंने कहा, ''मार्श ने काफी शिकार किए और कैच मार्श गेंदबाजी लिली टेस्ट क्रिकेट में दिखना आम बात थी। उन्होंने इतिहास रचा। वह जिनके साथ और जिनके खिलाफ खेले वे उनका सम्मान करते हैं।

बाजार में तीन दिन से जारी गिरावट से निवेशकों को 5.59 लाख करोड़ का नुकसान

नईदिल्ली। वैश्विक स्तर पर उथल-पुथल के बीच पिछले तीन दिनों से शेयर बाजारों में जारी गिरावट से निवेशकों को 5.59 लाख रुपये का नुकसान हुआ है।

शेयर बाजारों में शुक्रवार को लगातार तीसरे दिन गिरावट रही। तीस शेयरों पर आधारित बीएसई सेंसेक्स 768.87 अंक यानी 1.40 प्रतिशत की गिरावट के साथ 54,333.81 अंक पर बंद हुआ।

पिछले तीन दिनों में शेयर बाजार में 1,913.47 अंक यानी 3.40 प्रतिशत की गिरावट देखी गई है।

इसी के साथ बीएसई में सूचीबद्ध कंपनियों का बाजार पूंजीकरण पिछले तीन दिनों में 5,59,623.71 करोड़ रुपये घटकर 2,46,79,421.38 करोड़ रुपये रहा।

कोल इंडिया की खदानों के पास 4.3 करोड़ टन कोयला भंडार

मुंबई । सार्वजनिक क्षेत्र की कंपनी कोल इंडिया लिमिटेड (सीआईएल) ने शुक्रवार को कहा कि उसकी खदानों के पास अभी 4.3 करोड़ टन कोयला भंडार है जो चालू वित्त वर्ष के अंत तक और बढ़ जाएगा। इससे कंपनी गर्मियों में कोयले की मांग को पूरा करने के लिए कमर कस सकेगी।

कोयले के कुल घरेलू उत्पादन में 80 फीसदी से अधिक योगदान कोल इंडिया लिमिटेड का रहता है।

कंपनी ने एक बयान में कहा, सीआईएल की खदानों के पास अभी 4.3 करोड़ टन कोयला भंडार है जो चालू वित्त वर्ष के अंत तक और बढ़ जाएगा।

सीआईएल की ओर से ऊर्जा क्षेत्र को ईंधन की आपूर्ति बृहस्पतिवार को चालू वित्त वर्ष में 49.3 करोड़ टन के ऐतिहासिक उच्च स्तर पर पहुंच गई। इससे पहले आपूर्ति का सर्वाधिक 49.15 करोड़ टन का स्तर 2018-19 में था।

कोयला कंपनी ने एक बयान में कहा कि चालू वित्त वर्ष समाप्त होने में अभी कई दिन बाकी हैं, ऐसे में वह इस लक्ष्य को हासिल कर सकती है।

चालू वित्त वर्ष की अप्रैल से फरवरी की अवधि के दौरान सीआईएल ने, पिछले वित्त वर्ष की समान अवधि की तुलना में ऊर्जा क्षेत्र को 9 करोड़ टन अतिरिक्त कोयले की आपूर्ति की।

फरवरी 2022 तक सीआईएल ने ऊर्जा क्षेत्र को 48.8 करोड़ टन कोयले की आपूर्ति की जो एक वर्ष पहले की 39.8 करोड़ टन की आपूर्ति की तुलना में 23 फीसदी अधिक है।

वोडाफोन-आइडिया जुटाएगी 14,500 करोड़ की पूंजी

मुंबई । कर्ज के बोझ तले दबी दूरसंचार कंपनी वोडाफोन-आइडिया के निदेशक मंडल ने बॉन्ड और शेयर पूंजी के माध्यम से 14,500 करोड़ के प्रस्ताव को मंजूरी दी। कंपनी ने शेयर बाजार को बताया कि उसे प्रवर्तकों से 4,500 करोड़ रुपए जुटाने की मंजूरी मिली है।

कंपनी ने कहा कि इसके लिए वह 10 रुपए अंकित मुल्य के 3.38 अरब से कुछ अधिक शेयर जारी करेगी। ये शेयर 13.30 शुन्य रुपए के भाव पर जारी किए जाएंगे और इनसे उसे कुल 4,500 करोड़ रुपए की प्राप्ति होगी। कंपनी ने कहा है कि ये शेयर यूरो पैसेफिक सिक्योरिटिज और प्राइम मेटल्स (वोडाफोन समूह की इकाइयां) तथा ओरिआना इंवेस्टमेंट्स (आदित्य बिड़ला समूह की कंपनी) को वरीयता के आधार पर जारी किए जाएंगे।

इसके अलावा कंपनी 10,000 करोड़ रुपए वैश्विक डिपोजटरी रसीदों (जीडीआर), एडीआर, विदेशी मुद्रा में अंकित परिवर्तनीय बॉन्ड और परिवर्तनीय ऋण पत्र आदि प्रतिभूतियों के माध्यम से जुटाएगी। वोडाफोन-आइडिया के निदेशक मंडल ने कंपनी के शेयरधारखों की एक असधारण बैठक को बुलाए जाने के प्रस्ताव को भी मंजूरी दी है। जिसका आयोजन 26 मार्च 2022 को किया जाएगा।

चालू वर्ष के लिए चीनी निर्यात अनुमान संशोधित कर 75 लाख टन किया गया: इस्मा

नईदिल्ली । भारत का चीनी निर्यात चालू विपणन वर्ष 2021-22 में सालाना आधार पर 15.38 प्रतिशत बढक़र 75 लाख टन होने का अनुमान है। इसका कारण चीनी के वैश्विक उत्पादन में कमी के बीच भारतीय चीनी की मांग में वृद्धि की उम्मीद है। उद्योग निकाय इस्मा ने शुक्रवार को यह जानकारी दी।

देश ने अबतक 60 लाख टन चीनी के निर्यात के लिए अनुबंध किया है जबकि चालू विपणन वर्ष में फरवरी महीने तक 42 लाख टन चीनी का निर्यात किया जा चुका है।

चीनी विपणन वर्ष अक्टूबर से सितंबर तक चलता है। ब्राजील के बाद भारत दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा चीनी उत्पादक देश है।

भारतीय चीनी मिल संघ (इस्मा) के मुताबिक, भारत चालू सत्र में 75 लाख टन चीनी का निर्यात करेगा, जबकि पहले अनुमान लगाया गया था कि 60 लाख टन चीनी का निर्यात होगा।

भारत से अधिक निर्यात होने की संभावना है क्योंकि अंतर्राष्ट्रीय चीनी संगठन (आईएसओ) ने अपनी रिपोर्ट में विपणन वर्ष 2021-22 (अक्टूबर-सितंबर) में लगभग 19.3 लाख टन की वैश्विक कमी होने और निर्यातकों की अधिक भारतीय चीनी की खरीद की रुचि होने का संकेत दिया है।

इसमें कहा गया है कि भारतीय निर्यातकों के मार्च में 12-13 लाख टन का निर्यात करने और कुल निर्यात को 54-55 लाख टन तक ले जाने की संभावना है।

आज का राशिफल

मेष : आज आपके मित्रमंडल में नए मित्रों का समावेश होगा और आपको उनके साथ अच्छी दोस्ती होगी। आप उन्हें अपना घर आने के लिए आमंत्रित करेंगे और उनके साथ विविध विषयों पर चर्चा करके आनंद में समय व्यतीत करेंगे।

वृषभ: आज के दिन बहुत अधिक मानसिक तनाव का अनुभव करेंगे, जबकि यह टेंशन आप स्वयं ही पैदा किए होंगे। स्वभावगत इस तासीर को बदलने की आवश्यकता है। योग और ध्यान से आपको आश्चर्यजनक लाभ होगा।

मिथुन: आपका बहुत अधिक समय कार्यों में लग जाने से दैनिक कार्यों को आयोजनपूर्वक अपनाकर आज आप अपनी क्षितिजों को विस्तृत करने के लिए कुछ ऐसा करेंगे जिसके कारण आत्मसंतोष की अनुभूति होगी ।

कर्क: आप अपने कार्य के प्रति पूर्णत: निष्ठावान होने पर भी आपके उच्च पदाधिकारियों की ओर से आपके काम की कदर न होने से आपको हताशा होगी। आप अपने दृढ़ और साहसी स्वभाव के बल पर चलते रहें। अंत में सफलता प्राप्त कर सकेंगे।

सिंह: व्यापारियों को व्यापार में प्रतिस्पर्धियों का सामना करना पड़ेगा। आर्थिक हानि होने की भी संभावना है। आज का दिन बहुत अनुकूल होने की बजह से किसी भी जगह पूंजी निवेश करना उचित नहीं है। घर में या बाहर लोगों के साथ उग्र चर्चा करना टालें।

कन्या : मन से सारे नकारात्मक विचार निकाल बाहर करने की सलाह देते हैं। आप आध्यात्मिकता और योग तथा ध्यान जैसी प्रवृत्तियों में अधिक रुचि लेंगे। कार्य का दबाव कम होने से मानसिक स्फूर्ति का अनुभव करेंगे।

तुला: आज आप उत्साह उमंग से ओतप्रोत होंगे। विद्वान लोगों की संगत से आपके ज्ञान में वृद्धि होगी। आप कोई भी कार्य हाथ में लेंगे, उसमें आपको भाग्य का साथ मिलेगा।

वृश्चिक: कोई भी नया कार्य या साहस हाथ में लेने के लिए शुभ दिन है। फिर भी परिस्थिति का लाभ उठाने के लिए आपको अपने गुस्से पर नियंत्रण रखना पड़ेगा। आज आपका दिन कुछ अलग तरह से व्यतीत होगा।

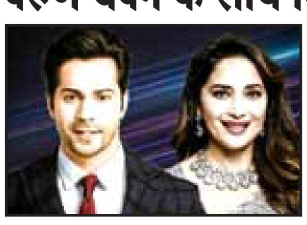
धनु : मौज-मस्ती और मनोरंजन से भरपूर दिन है। तत्त्वज्ञान या घर में रुचि रखनेवाले व्यक्तियों को समान रुचि रखनेवाले मित्र मिल जाने से वे ज्ञान गोष्ठि कर सकेंगे। आप अपने प्रिय व्यक्ति को दिल की विशेष बात बताएंगे।

मकर: आज कोई आपको अनावश्यक रूप से तकलीफ में डालने का प्रयास करेगा या फिर हो सकता है कोई प्रतिकूल परिस्थिति आपको सत्त परेशान करे, ऐसी संभावना है।

कुंभ: आज आप निजी और व्यावसायिक जीवन के बीच भेद समझ सकेंगे और उसके अनुसार दोनों के बीच संतुलन बना सकेंग। सामाजिक तथा व्यावसायिक मंडल को विस्तृत करने की इच्छा रखेंगे।

मीन: जीवन में वित्तीय आयोजन करना आवश्यक है और इस संबंध में आज आपको ध्यान में आएगा। परिवार के किसी सदस्य की बीमारी अथवा उसकी अनुशासनहीनता आपको चिंतित और क्रोधी बनाएंगे।

एक खास प्रोजेक्ट में वरुण धवन के साथ दिखेंगी माधुरी दीक्षित



डेविड धवन के बेटे और अभिनेता वरुण धवन कई फिल्मों को लेकर चर्चा में हैं। मौजूदा दौर के वह व्यस्त अभिनेताओं में शुमार किए जाते हैं। इस साल भी उनकी कई फिल्में आने वाली हैं। इसी बीच उन्होंने सोशल मीडिया पर अपने नए प्रोजेक्ट के बारे में हिंट दे दिया है। उन्होंने दिग्गज अभिनेत्री माधुरी दीक्षित के साथ दो तस्वीरें शेयर की हैं, जिसके बाद कयासों का बाजार गर्म है कि दोनों किसी प्रोजेक्ट में साथ दिखेंगे।

वरुण ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम हैंडल पर माधुरी के साथ दो तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में वह अभिनेत्री के साथ पोज देते हुए दिखे हैं। माधुरी नीले रंग की साड़ी पहनी दिखी हैं, जबकि वरुण ने सफेद कलर का कोट पहना है। वरुण ने अपने इंस्टाग्राम पोस्ट के कैप्शन में लिखा, धक धक करने लगा, कुछ खास आने वाला है। अब क्या खास प्रोजेक्ट आएगा, ये तो दोनों कलाकारों को ही पता होगा। सोशल मीडिया पर वरुण और माधुरी को लेकर कई तरह की अटकलें लगाई जा रही हैं। कुछ लोगों का मानना है कि दोनों किसी सॉन्ग में एक साथ नजर आएंगे। एक फैंस ने अपने कमेंट में लिखा, वाह। क्या यह एक गाना है? एक अन्य यूजर ने अपने कमेंट में लिखा, आप लोगों को एक नए प्रोजेक्ट में साथ देखने का और इंतजार नहीं कर सकता। ऐसा लगता है कि आप कोई गाना लेकर आ रहे हैं। वरुण और माधुरी इससे पहले अभिषेक वर्मन के निर्देशन में बनी फिल्म कलंक में साथ काम कर चुके हैं।

नागा चैतन्य ने पहली सीरीज दूथा की शूटिंग शुरू की

नागा चैतन्य ने अपनी पहली वेब सीरीज दूथा के लिए काम करना शुरू कर दिया है। चैतन्य ने अपने इंस्टाग्राम पर सेट से एक मोनोक्रोम तस्वीर साझा की है। उन्होंने तस्वीर के साथ लिखा, एक नई शुरूआत।

ये तस्वीर नागा चैतन्य के सेट के पहले दिन की है। वह इसमें अपनी स्क्रिप्ट के साथ दिखाई दे रहे हैं।

मोनोक्रोम तस्वीर में नागा चैतन्य की स्क्रिप्ट बुक पर डब्ल्यूएच ऑडेन की एक लाईन लिखी है।

दूथा के पहले एपिसोड के डायलॉग में लिखा है कि मैं और जनता जानती है कि सभी स्कूली बच्चे क्या सीखते हैं, जिनके साथ बुराई की जाती है। इसके बदले में वह बुरा करते हैं-डब्ल्यू.एच. ऑडेन।

नागा चैतन्य को आखिरी बार बड़े पर्दे पर फिल्म बंगाराजू में देखा गया था।

घर पर बनाएं 'शीर खुरमा'

मीठे के नाम पर खीर या तमाम तरह के हलवे का स्वाद ज़ुबां पर आ जाता है। ऐसे में क्यों न अपनी ही किचन में शीर खुरमा बनाया जाए, ताकि जब मीठा खाने का मन हो तो उसी स्वाद के साथ बनाया जाए जैसा पिछली ईद पर खाया था।

सामग्री :

1 कप रोस्टेड सेवई, 1 टेबलस्पून घी, 1 कप दरदरे पीसे हुए अखरोट, 1 लीटर दूध, थोड़ा-सा केसर, 1 टेबलस्पून चीनी या कंडेंस्ड मिल्क, 1 टीस्पून इलायची पाउडर, 1 टीस्पून रोज़ वॉटर

विधि :

- पैन को गर्म करें। इसमें घी डालें। सेवई डालकर अच्छी तरह भूनें। फिर इसे अलग कर लें। इसके बाद इसमें अखरोट भूनें। करीब 2-3 मिनट तक भूनने के बाद गैस बंद कर दें।
- अब एक पतीले में दूध को उबलने रखें। जब दूध उबलकर 75 प्रतिशत रह जाए, तो इसमें केसर डाल दें। दूध के 60 प्रतिशत रह जाने पर इसमें अखरोट डालकर चलाएं। फिर एक मिनट बाद इसमें सेवई डालकर लगभग 7-8 मिनट तक धीमी आंच पर पकने दें। अब इसमें चीनी और इलायची पाउडर डालकर मिलाएं। लास्ट में गैस बंद कर रोज़ वॉटर डालकर चलाकर तुरंत बोल में सर्व करें। ऊपर से एक्स्ट्रा नट्स डालकर गार्निश करें।

शेफ टिप्स: इस रेसिपी को ज़्यादा टेस्टी बनाने के लिए ज़्यादा से ज़्यादा नट्स का इस्तेमाल करें। जैसे बादाम को भिगोकर उसका छिलका उतारकर पतली स्लाइसेज़ में काटकर डालें। गुलाब की पंखुडिय़ों से सजाएं।

घी के बिना करें रोस्ट- घी से बचना चाहते हैं तो रोस्टेड सेवई को भी दोबारा रोस्ट करने के लिए गर्म कड़ाही में ड्राई रोस्ट करें। फिर इसे प्लेट में निकालें। इसके बाद अखरोट या बाकी नट्स को भी ड्राई रोस्ट करें। इससे आप घी के बिना ही टेस्टी और हेल्दी शीर खुरमा की रेसिपी का ज़ायका ले सकेंगे।

शब्द सामर्थ्य- 3

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 002 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- 3

		3					7	
9				6		3		8
	7		9		5		6	
						1		9
3		8		7			5	
	1		3		9			7
		2		8		7		
	8				2		4	3
			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[illegible] 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.002 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