संपादकीय

अभावों की तपिश से निखरा चेतन

सफलता अमीरी-गरीबी की मोहताज नहीं होती, लेकिन गरीबी में इंसान को सफलता के मुकाम तक पहुंचने में बड़ी कीमत चुकानी पड़ती है। बहुत कुछ खोना पड़ता है। बहुत कुछ सहना पड़ता है। लेकिन यदि लक्ष्य के प्रति संकल्प मजबूत हो तो सफलता को आना ही पड़ता है। गुरबत के तमाम झंझावात झेलकर निखरे क्रिकेटर चेतन सकारिया इसकी जीवंत मिसाल है। उसके परिवार के कष्टों व दुखों का सिलसिला अब थम-सा गया है जब उनका चयन भारतीय क्रिकेट टीम में हो गया। वे जुलाई में श्रीलंका में होने वाले तीन एक दिवसीय व तीन टी-20 मैचों का हिस्सा होंगे। लेकिन इस परिवार का बड़ा दुख यह है कि बड़े भाई की मदद के लिये अपनी पढ़ाई कुर्बान करके नौकरी करने वाला छोटा भाई इस दुनिया में नहीं है। चेतन के भारतीय क्रिकेट टीम में खेलने का सपना देखने वाले पिता भी इनके बीच नहीं हैं। पिता ने बेटे के सुनहरे भविष्य के लिये टैंपो चलाया। जब वे शरीर से अक्षम हो गये तब भी टैंपो इस मजबूरी में चलाया कि बेटा देश के लिये खेलने लायक बने। पिछले महीने कोरोना के कहर ने उन्हें लील लिया। हां, उसकी इस खुशी में शामिल होने के लिये उसकी वह त्यागमयी मां वर्षा बेन है, जिसने परिवार को चलाने के लिये ईंट-भट्ठे पर मजदूरी की। उसके हर विकेट लेने पर झूमने वाले मामा मनसुख भाई हैं जो गुरबत के चलते उसे अपने पास भावनगर ले आये थे। जिन्होंने कोरोना संकट में उसके अभ्यास के लिये खेत में पिच बनवायी व जिम बनाया, जिसके चलते पसीना बहाने पर उसका आईपीएल में राजस्थान रॉयल्स के लिये चयन हुआ और फिर उसने भारतीय टीम में जगह बना ली।

आज देश में चेतन सकारिया जैसी न जाने कितनी ही प्रतिभाएं दूर-दूराज के इलाकों में खिलने से पहले ही मुरझा जाती हैं। हम उन तक पहुंच ही नहीं पाते। कुछ लोग होते हैं जिन्हें विरासत में खेल, पैसा और संपर्क मिलते हैं, मौलिक प्रतिभा न होते हुए भी वे जगह बनाने में कामयाब हो जाते हैं। बहुत कम लोग चेतन जैसे मजबूत हौसले और हाड़तोड़ मेहनत करने वाले होते हैं, जो संकल्प के साथ लक्ष्य हासिल करने में कामयाब हो जाते हैं। वो तो भला हो उसके विद्या विहार सेकंडरी स्कूल का जो लगातार क्रिकेट प्रशिक्षण शिविर आयोजित करता तथा कई टूर्नामेंट कराता। शुरुआत में वे सलामी बल्लेबाज थे और खूब रन बनाते थे। बाद में शिक्षकों को लगा कि वह गेंद को बेहतरीन स्विंग करा सकता है। फिर चेतन ने तेज गेंदबाजी के लिये प्रशिक्षण लिया। गुजरात के भावनगर के वारतेज गांव के चेतन भले ही आज अपने राज्य के हीरो हैं, लेकिन इस मुकाम तक पहुंचने का उनका संघर्ष बहुत बड़ा है। उन्हें कभी भारतीय क्रिकेट की ए टीम में जगह नहीं मिली। उन्होंने सौराष्ट्र की टीम से रणजी और कूचबिहार ट्राफी में अपने दमखम का प्रदर्शन किया। सौराष्ट्र की टीम की ओर से एक बार उन्हें तब खेलने का मौका मिला जब टीम का तेज गेंदबाज चोटिल था। उन्होंने मौके को अवसर में बदलने में देर नहीं की।

चेतन पढ़ाई में अव्वल था दसवीं में उसने सत्तासी फीसदी अंक के साथ परीक्षा उत्तीर्ण की। लेकिन फिर उसे विज्ञान विषय लेने को कहा गया। परिवार की इच्छा के लिये उसने ऐसा किया भी। परिवार घर की गुरबत देखकर चाहता था कि वह सरकारी नौकरी कर ले। परिवार सोचता था कि यदि वह क्रिकेट में करिअर न बना पाया तो परिवार का खर्च कैसे चलेगा। टैंपो चलाने वाले पिता को दुर्घटनावश शारीरिक अपूर्णता होने के बावजूद टैंपो चलाना पड़ा। छोटे भाई ने महसूस किया कि भाई में क्रिकेट की बड़ी संभावना है सो उसने पढ़ाई बीच में छोड़ दी और परिवार को संबल देने के लिये नौकरी कर ली। बाद में न जाने कैसे हालात बने कि उसे आत्महत्या करने जैसा दुस्साहस करना पड़ा। सफलता के इस मुकाम पर पहुंचकर परिवार को छोटे बेटे के न होने का दुख सालता है।

-अरुण नैथानी

टेस्ला ने ब्रिटेन में बनाई पुलिस कार, मॉडल-3 पर है बेस्ड

लंदन। इलेक्ट्रॉनिक कार बनाने वाली एलन मस्क की कंपनी टेस्ला ने कथित तौर पर ब्रिटेन में एक पुलिस कार बनाई है, जो कंपनी के मॉडल 3 इलेक्ट्रिक सेडान पर बेस्ड है। इसकी योजना ब्रिटेन के इमरजेंसी व्हीकल मार्केट का परीक्षण करने के लिए इसे इस्तेमाल में लाना है। टेस्ला यूके ने पुलिस लीवरेड मॉडल 3 सलून का खुलासा किया है। इसके बारे में कंपनी ने कहा कि यह परीक्षण और मूल्यांकन के लिए पूरे यूके में आपातकालीन सेवाओं के लिए उपलब्ध होगी।

इलेक्ट्रेक की रिपोर्ट के मुताबिक, कंपनी ने अपने वाहन की विशेषताओं का कोई जिक्र नहीं किया है, लेकिन लगता है कि इसका परफॉर्मेंस मॉडल-3 के समान ही होगी।

300 मील की रेंज के साथ इसकी अधिकतम गति 162 मील प्रति घंटा है। यह कार सिर्फ 3.1 सेकेंड में शून्य से लेकर 60 मील प्रति घंटे की रफ्तार पकड़ सकती है। इसकी क्षमता एक पैट्रोल कार से कहीं अधिक है।

हाल के वर्षों में मॉडल 3 ब्रिटेन में सबसे अधिक बिकने वाली इलेक्ट्रिक कार बन गई है। हालांकि मॉडल 3 को पुलिस की गाड़ी के रूप में इस्तेमाल में लाया जाएगा, इसके बारे में फिलहाल कोई सूचना नहीं है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि कई पुलिस विभाग ने यह पाया है कि अपनी पुरानी गाड़ियों को टेस्ला की कारों, खासकर मॉडल 3 में अपग्रेड करके काफी सारा पैसा बचा सकते हैं।

टेस्ला की कई कारों को खरीदने वाले इंडियाना में बार्बर्सविले पुलिस विभाग ने पाया कि टेस्ला मॉडल 3 का उपयोग करने के अपने पहले साल के आखिर तक वे 6,000 डॉलर से अधिक रकम बचाने में कामयाब रहे।

फ्रेमोंट पुलिस और स्पोकेन पुलिस विभाग दोनों ने ही हाल ही में पुलिस गश्ती वाहनों के रूप में उपयोग करने के लिए टेस्ला मॉडल वाई वाहनों की खरीददारी की है।

कोविड-19 की स्थिति तय करेगी बाजार की दिशा

मुंबई । घरेलू शेयर बाजारों में गत सप्ताह रही गिरावट के बाद आने वाले सप्ताह में निवेशकों का रुख बहुत हद तक कोविड-19 के ग्राफ पर निर्भर करेगा। अमेरिका के केंद्रीय बैंक फेडरल रिजर्व के बाद पिछले सप्ताह शेयर बाजार दबाव में आ गये। पाँच सप्ताह में पहली बार सेंसेक्स और निफ्टी में साप्ताहिक गिरावट देखने को मिली। घरेलू कारकों में महामारी का लगातार गिरता ग्राफ देश की अर्थव्यवस्था के लिए सकारात्मक संकेत है। यदि आने वाले सप्ताह में भी यह क्रम बना रहा तो निवेशक बाजार में पैसा लगा सकते हैं। साथ ही टीकाकरण की रफ्तार पर भी उनकी नजर रहेगी। बीते सप्ताह पहले दो दिन बढ़त में रहने वाला बीएसई का सेंसेक्स फेड के बयान के बाद अगले दो दिन टूट गया। सप्ताहांत पर शुक्रवार को यह मामूली तेजी के साथ बंद हुआ।

वनप्लस ने अपने वियरेबल्स के लिए बुमराह को बनाया ब्रांड एंबेसडर

बेंगलुरू । वैश्विक स्मार्टफोन ब्रांड वनप्लस ने घोषणा की कि उसने भारत के स्टार क्रिकेटर जसप्रीत बुमराह को अपनी वियरेबल्स (घड़ी जैसे पहनने वाले उत्पाद) कैटेगरी का ब्रांड एंबेसडर बनाया है। कंपनी ने एक बयान में कहा, एक ब्रांड के रूप में, वनप्लस ने हमेशा खुद को चुनौती देने, मानकों को लगातार पुर्नपरिभाषित करने और नेवर सेटल के अपने वादे को पूरा करने में विश्वास जताया है। अपने पूरे करियर में एक विघटनकारी के तौर पर हम देखते हैं कि ये विचारधारा जसप्रीत (बुमराह) में परिलक्षित होती है।

कंपनी ने अपने बयान में कहा कि इस तालमेल ने हमें आश्वस्त किया है कि कोई भी हमारे लिए उनसे बेहतर प्रतिनिधित्व नहीं कर सकता है और हमें वनप्लस परिवार में जसप्रीत का स्वागत करते हुए खुशी हो रही है।वनप्लस वियरेबल कैटेगरी में वनप्लस वॉच शामिल है, जो वनप्लस की ओर से पहली ग्लोबल स्मार्ट वियरेबल डिवाइस है। वनप्लस बैंड में रक्त ऑक्सीजन संतृप्ति यानी ब्लड ऑक्सीजन सैचुरेशन (एसपीओ2) निगरानी और फिटनेस ट्रैकिंग मोड शामिल हैं, जिसमें भारतीय यूजर्स के लिए योग और क्रिकेट शामिल हैं।

महामारी के दौरान मरीजों के लिए मूल्यवान उपकरण हैं स्मार्टफोन ऐप

लंदन। स्मार्टफोन ऐप और टेलीहेल्थ पहल में दर्द प्रबंधन (पेन मैनेजमेंट) के संबंध में स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों (हेल्थकेयर सिस्टम) की प्रभावशीलता एवं दक्षता और रोगियों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने की क्षमता है। अध्ययन करने वाले विशेषज्ञ इस बात पर भी जोर देते हैं कि स्वीकार्यता और उपयोगिता को बढ़ाने के लिए स्मार्टफोन ऐप और टेलीहेल्थ पहल के विकास और निर्माण में उपयोगकर्ता की भागीदारी महत्वपूर्ण है।

हालांकि, अध्ययन में यह भी सलाह दी गई है कि स्वास्थ्य प्रणाली में स्वास्थ्य डेटा के

अनैतिक उपयोग को रोकने के लिए उन्नत प्रणालियों, नीतियों और प्रक्रियाओं की आवश्यकता है।

एंग्लिया रस्किन यूनिवर्सिटी (एआरयू) के एंटोनियो बोनोकारो ने कहा, हमारे शोध में पाया गया है कि ऐप के लिए वृद्ध लोगों को उनके दर्द प्रबंधन के साथ सक्रिय रूप से समर्थन देने और स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ संचार में सुधार करने की काफी संभावनाएं हैं।

बोनोकारो ने कहा, हालांकि, टेलीहेल्थ ऐप ज्यादातर यूजर्स को विकास प्रक्रिया में शामिल किए बिना उत्पादित किए जाते हैं। सूचना साझा करने, शिक्षा और दर्द से राहत के स्व-प्रशासन की आवश्यकता लगभग पूरी तरह से उपेक्षित है।

जर्नल जेरियाट्रिक्स में प्रकाशित अध्ययन के लिए पबमेड, मेडलाइन, सीआईएनएएचएल, एम्बेस, साइकिनफो, कोचरन डेटाबेस, साइंस डायरेक्ट और शोध दल द्वारा पुनर्प्राप्त लेखों के संदर्भों का उपयोग करके एक साहित्य खोज की गई है।

डेटा को दो समीक्षकों द्वारा मूल रिपोर्ट से स्वतंत्र रूप से निकाला गया है।

इस एकीकृत व्यवस्थित समीक्षा ने अधेड़ उम्र के लोगों में पुराने दर्द के स्व-प्रबंधन से संबंधित स्मार्टफोन एप्लिकेशन पर विचार करते हुए 10 लेखों की पहचान की।

हालांकि, शोधकताओं ने यह भी कहा कि भविष्य के शोध के लिए न केवल स्मार्टफोन पहल के प्रभावों की जांच करना महत्वपूर्ण है, बल्कि मौजूदा उपचार विधियों के संबंध में उनकी सुरक्षा, स्वीकार्यता, प्रभावकारिता और लागत-लाभ अनुपात की तुलना करना भी महत्वपूर्ण है।

आत्मनिर्भर भारत 5 जी आई दूरसंचार को वैश्विक तकनीकी नेतृत्व की ओर एक कदम

नई दिल्ली । भारत में एक बहुत बड़ी ग्राहकों की संख्या है (मोबाइल फोन के उपयोगकर्ताओं की संख्या)। अगली पीढ़ी का दूरसंचार नेटवर्क 5जी है। भारत दूरसंचार के क्षेत्र में वैश्विक नेतृत्व प्राप्त करने की दिशा में आगे बढ़ रहा है। किसी भी देश को किसी विशेष क्षेत्र में नेतृत्व प्राप्त करने के लिए, उसको अपना तकनीकी आधार विकसित करना और उस क्षेत्र में वैश्विक संपदा अधिकारों का स्वामित्व होना नितांत आवश्यक है। भारत के लिए दूरसंचार बहुत महत्वपूर्ण है। भारतीय उद्योग और शिक्षाविदों ने एक स्वदेशी मानक विकसित किया है। जिसका नाम 5 जी आई (5 जी-इंडिया) है, जो वर्तमान वैश्विक 5 जी मानक की तुलना में अत्यधिक मोबाइल कवरेज करने में सक्षम करेगा। इसके विकास के लिए सम्पूर्ण समन्वय आई आई टी मद्रास के प्रोफेसर और राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार के सदस्य प्रो.वी. काराकोटी द्वारा किया गया है।

5 जी आई, 5जी का एक निश्चित सुपरसेट है, जिसका तात्पर्य है यदि कोई डिवाइस 5 जी आई वातावरण में काम करता है तो वह निश्चित रूप से 5जी वातावरण में भी काम करेगा। ग्रामीण भारत के लिए 5 जी आई एक वरदान होगा क्योंकि यह कम लागत पर ग्रामीण क्षेत्रों में विस्तृत कवरेज को सुनिश्चित करेगा।

चेरी का रोजाना करें सेवन, स्वास्थ्य को मिलेंगे ये फायदे

चेरी के लिए अगर यह कहा जाए कि देखन में छोटन लगे, असर करे भरपूर तो कुछ गलत नहीं होगा क्योंकि दिखने में छोटी-छोटी चेरियां स्वाद के साथ-साथ कई पोषक गुणों का खजाना हैं। इसलिए इनका सेवन शारीरिक और मानसिक दोनों ही तरह के स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक माना जाता है। आइए आज हम आपको चेरी के फायदों से परिचित कराते हैं जिन्हें जानने के बाद आप इसे अपनी डाइट में शामिल करने पर मजबूर हो जाएंगे।

एंटी-ऑक्सीडेंट गुण से होती हैं युक्त- नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन (एनसीबीआई) की वेबसाइट पर प्रकाशित एक शोध के मुताबिक, चेरी एंटी-ऑक्सीडेंट गुण से समृद्ध होती हैं। यह गुण शरीर को मुक्त कणों से बचाने में मदद करता है। मुक्त कणों के कारण ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस होता है जिससे कैंसर, हृदय रोग, मधुमेह, अल्जाइमर और नेत्र रोग जैसी कई बीमारियों का जोखिम बढ़ सकता है। इसलिए डाइट में चेरी को शामिल करना फायदेमंद हो सकता है।

वजन नियंत्रित करने में हैं सहायक- गलत खान-पान और बिगड़ती दिनचर्या के कारण वजन बढ़ना आम है। इससे निजात के लिए लोग तरह-तरह के उपाय जैसे डाइटिंग, व्यायाम आदि का सहारा लेते हैं, लेकिन अगर इन चीजों के साथ चेरी को डाइट में शामिल कर लिया जाए तो बढ़ते वजन से जल्द छुटकारा पाया जा सकता है। एनसीबीआई की वेबसाइट पर प्रकाशित एक शोध के अनुसार, चेरी में फाइबर मौजूद होता है जो चयापचय को बेहतर करके अतिरिक्त फैट को कम करने में मदद करता है।

अनिद्रा से काफी हद तक दिलाता है राहत- सोने की कोशिश करना और कोशिश करने के बाद भी नींद का न आना आदि इंसोमेनिया यानि अनिद्रा (नींद न आने की समस्या) के लक्षण हो सकते हैं। हालांकि अगर आप अपनी डाइट में चेरी को शामिल करते हैं तो आप इस समस्या से जल्द राहत पा सकते हैं।

आज का राशिफल

मेषः आज का दिन आनंदप्रद रहेगा। आर्थिक योजनाएं सफल होंगी। व्यावसायिक क्षेत्र में भी कुछ काम कर सकेंगे। अधिक लोगों के साथ आज संपर्क बना रहेगा।

वृषः वैचारिक स्तर पर विशालता और वाणी की मधुरता से अन्य लोगों को प्रभावित कर पाएंगे। बैठक या चर्चा-विचारणा में भी आपको सफलता मिलेगी।

मिथुनः आपका मन अनिर्णायक स्थिति में रहेगा। अधिक भावुकता भी मन को अस्वस्थ बनाएगी। माता के प्रति अधिक भावनात्मक रहेंगे।

कर्कः आज भाइयों से लाभ होगा। मित्रों के साथ हुई भेंट का आनंद लूट सकेंगे। आज आपको हर कार्य में सफलता प्राप्त होगी। प्रतिस्पर्धी पर विजय प्राप्त होगी।

सिंहः विभिन्न योजनाओं के विषय में अधिक विचार आपको दुविधा में लाकर खड़ा कर देंगे। दूर स्थित व्यक्ति या संस्था के साथ संबंधों में दृढ़ता आएगी।

कन्याः आज का दिन बहुत अच्छी तरह से बीतेगा। शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ और प्रसन्न रहेंगे। मित्रों और सहेीजनों के साथ आनंददायी भेंट होगी।

तुलाः क्रोध पर संयम रखिएगा। संभव हो तो वाद-विवाद से दूर रहिएगा। परिजनों के साथ किसी बात पर विवाद होने की संभावना है। स्वास्थ्य बिगड़ सकता है।

वृश्चिकः आज का दिन आपके लिए लाभदायी और शुभफल प्राप्त करने वाला सिद्ध होगा। सांसारिक सुख प्राप्त होगा। विवाहोत्सुकों के लिए विवाह का योग है।

धनुः आज का दिन आपके लिए शुभ है। आज आप आर्थिक मामलों में उचित योजना बना सकेंगे। अन्य लोगों की सहायता करने का प्रय करेंगे।

मकरः आज आपका दिन मध्यम फलदायी रहेगा, परंतु बौद्धिक कार्य करने के लिए आज का दिन शुभ है। सरकारी कार्यों में परिस्थिति प्रतिकूल महसूस होगी।

कुंभः आज आप निषेधात्मक कार्य तथा नकारात्मक विचारों से दूर रहें। आज आप को अधिक ही विचार सताएंगे। ध्यान और अध्यात्मिकता मन को शांति देंगे।

मीनः आज के दिन मनोरंजन और आनंद-प्रमोद में आप डूबे रहेंगे। कलाकार, लेखक आदि को अपनी प्रतिभा प्रकट करने का अवसर मिलेगा।

मदार्नी से पहले 250 ऑडिशन में रिजेक्ट हुए थे ताहिर राज भसीन

अभिनेता ताहिर राज भसीन का कहना है कि फिल्म मदार्नी के लिए आदित्य चोपड़ा द्वारा साइन किए जाने से पहले उन्हें लगभग 250 बार रिजेक्ट किया गया था।

ताहिर ने कहा, जो कुछ भी सार्थक होता है उसमें समय लगता है और जब मैं पहली बार मुंबई आया तो मुझे यह समझ में आया था। मदार्नी से तीन साल पहले मुझे लगभग 250 ऑडिशन से खारिज कर दिया गया था, लेकिन मैंने इसे पॉजिटिव ईंधन और प्रतिक्रिया के रूप में इस्तेमाल किया।उन्होंने आगे कहा, इसका मतलब था कि मुझे बढ़ने की जरूरत है और विकास

वर्कशॉप और घंटों अभ्यास के बाद आता है। अनगिनत रिजेक्शन के बावजूद कभी उम्मीद नहीं खोने वाले ताहिर ने कहा, शक्ति हिट होने में और आगे बढ़ने की इच्छा में निहित है। आज की दुनिया उस सरल संदेश के बारे में है जब हम सभी एक अप्रत्याशित समय से प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से प्रभावित हुए हैं । साहस के साथ आने वाले समय में परीक्षा के लिए खुद को बेहतर, फिटर और मजबूत बनाते है। ताहिर लूप लपेटा में तापसी पन्नू के साथ रोमांटिक लीड के रूप में दिखाई देंगे। बुलबुल तरंग में सोनाक्षी सिन्हा और ये काली काली आंखें के साथ वह श्वेता त्रिपाठी के साथ नजर आएंगे। वह कबीर खान की 83 में भी दिखाई देंगे, जिसमें वह एक महान भारतीय क्रिकेटर सुनील गावस्कर की भूमिका में नजर आएंगे। फिल्म 1983 भारत के पहले क्रिकेट विश्व कप की जीत की कहानी है और इसमें रणवीर सिंह अंडरडॉग टीम के कप्तान कपिल देव के रूप में नजर आएंगे।

'धाकड़' के लिए अर्जुन रामपाल ने करवाया अपना मेकओवर

बॉलीवुड के मशहूर एक्टर अर्जुन रामपाल ने हाल ही में अपने लुक के साथ एक बेहतरीन एक्सपेरिमेंट किया है जो अब उनके फैंस को खासा पसंद आ रहा है. एक्टर ने अपनी खुद की तस्वीरों को भी सोशल मीडिया पर शेयर किया है, जिसे उनके फैंस खूब पसंद कर रहे हैं. आप भी देखिए एक्टर के इस न्यू मेकओवर की बेहतरीन तस्वीरें.

इस नए हेयरस्टाइल में अर्जुन रामपाल बेहद स्टाइलिश लग रहे हैं. एक्टर का ये खास मेकओवर बॉलीवुड के मशहूर हेयरस्टाइलिस्ट आलिम हाकीम ने किया है. जहां

उन्होंने अपने बालों को ब्लॉन्ड करवाया है.

शॉर्ट बालों के साथ ये ब्लॉन्ड अंदाज एक्टर पर काफी शूट कर रहा है. आपको बता दें, एक्टर की तस्वीरें सोशल मीडिया पर वायरल हो रही हैं. जहां उन्हें आलिम हाकीम के हेयर स्टूडियो के बाहर ही स्पॉट किया गया था.

स्वाद से भरपूर और बनाने में बेहद आसान है ये गुड़ पापड़ी

गुजराती खानपान में बहुत ही खास होती है गुड़ पापड़ी, जिसे बनाने के लिए बहुत ज्यादा चीज़ों की नहीं होती जरूरत। तो आइए जानते हैं इसकी रेसिपी।

सामग्री :

1 कप गेहूं का आटा, 1/2 कप गुड़, 1/2 कप घी, 5 से 6 बादाम(बारीक कटे हुए), 1/2 टीस्पून इलायची पाउडर, 1 जायफल (पिसा हुआ)

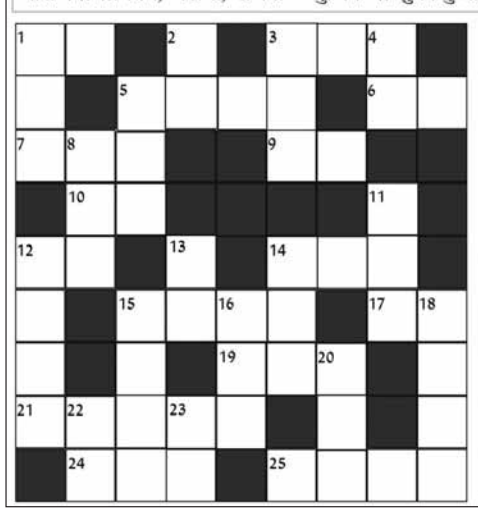
विधि :

गुड़ पापड़ी बनाने के लिए सबसे पहले एक पैन गरम करें। उसमें थोड़ा सा छोड़कर बाकी घी पिघलाएं। पिघले घी में आटा डालें और आटे को मीडियम और धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए गोल्डन ब्राउन होने तक भूनें। जब आटे से खुशबू आने लगे और वह घी से अलग हो जाए तो गैस बंद कर दें और थोड़ी देर तक आटा चलाते रहें। इससे तली पर से आटा जलेगा नहीं। इसके बाद आटे में इलायची पाउडर और पिसा हुआ जायफल मिलाएं और कड़ाही को गैस से उतारकर जाली के स्टैंड पर रख दें। हल्का ठंडा होने के बाद आटे में कद्दूकस किया हुआ गुड़ मिक्स करें। गुड़ को पिघलाकर आटे में अच्छी तरह मिक्स करें। जब आटा-गुड़ मिलकर एक हो जाए तब पापड़ी जमने के लिए एक प्लेट को घी से चिकना करें और मिश्रण को प्लेट में फैलाकर जमा दें। इसके ऊपर बारीक कटे बादाम डालें और चम्मच से दबाकर चिपका दें। फिर जमाए हुए मिश्रण को चाकू से डायमंड या किसी भी मनपसंद आकार में काटें। ठंडा होने पर कटे हुए टुकड़ों को एक प्लेट में निकालें। स्वाद से भरपूर गुड़ पापड़ी बनकर तैयार है।

शब्द सामर्थ्य- 116

बाएं से दाएं
1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे
1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंत:करण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक115का हल

गु	मा	न	■	■	प	यो	द	■
न	■	ह	क	दा	र	■	ल	य
ह	वा	ला	त	■	च	■	द	म
गा	■	■	रा	ज	म	ह	ल	■
र	ई	स	■	ग	■	स	■	अ
■	मा	■	प	त	वा	र	■	ल
ख	न	क	ना	■	ह	त	■	बे
स	दा	■	ह	■	वा	■	शो	ला
रा	र	■	■	■	ही	र	क	■

सू-दोकू- 116

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

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.115 का हल

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