संपादकीय

कोविड उत्पत्ति के मूल कारणों की तलाश

कुछ वैज्ञानिक दुनिया में कोविड के उभरने का कारण जलवायु परिवर्तन से जोड़ रहे हैं जबकि दूसरे वैज्ञानिक ऐसे स्थानों की पहचान कर रहे हैं जहां भविष्य में नये कोरोना वायरस प्रकट हो सकते हैं। वैज्ञानिकों का कहना है कि पिछली सदी में दुनिया में हुए कार्बन उत्सर्जन के कारण दक्षिणी चीन की वनस्पति में भारी बदलाव हुए हैं। इन बदलावों के बाद वहां ऐसे जंगल उग गए हैं, जिन्हें चमगादड़ पसंद करते हैं। मनपसंद जंगल में चमगादड़ों की आबादी तेजी से बढ़ी और यह इलाका चमगादड़ जनित कोरोना वायरसों का केंद्र बन गया। यह अध्ययन साइंस ऑफ टोटल एनवायरनमेंट पत्रिका में प्रकाशित हुआ है।

अध्ययन में कहा गया है कि पिछली सदी के दौरान दक्षिणी चीन के युनान प्रांत और उससे जुड़े म्यांमार और लाओस के इलाकों के पेड़-पौधों की किस्मों में बड़े पैमाने पर परिवर्तन हुए हैं। जलवायु परिवर्तनों के कारण तापमान में वृद्धि हुई और वायुमंडल में कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा भी बढ़ गई। इन परिवर्तनों का प्रभाव जंगलों पर भी पड़ा। जहां पहले सिर्फ झाड़ियां उगती थीं वहां पतझड़ी पेड़ उग गए। इससे चमगादड़ों की अनेक प्रजातियों के लिए अनुकूल स्थितियां पैदा हो गईं।

किसी इलाके में कोरोना वायरसों की संख्या का सीधा संबंध वहां मौजूद चमगादड़ों की प्रजातियों की संख्या से होता है। अध्ययन से पता चला कि पिछली सदी में चमगादड़ों की 40 अतिरिक्त प्रजातियां चीन के युनान प्रांत में बस गईं। ये प्रजातियां सौ से अधिक कोरोना वायरसों की वाहक हैं। यही वह ग्लोबल हॉट स्पॉट है जहां संभवतः सार्स-कोव-2 की उत्पत्ति हुई है। यहां के आनुवंशिक डेटा के अध्ययन से यह बात सामने आई है। पिछली सदी में जलवायु परिवर्तन के कारण सिर्फ चीन ही नहीं, मध्य अफ्रीका, मध्य और दक्षिण अमेरिका में भी चमगादड़ों की आबादी बढ़ी है। कैंब्रिज यूनिवर्सिटी के रिसर्चर और इस अध्ययन के लेखक डॉ. रॉबर्ट बेयर का कहना है कि जलवायु परिवर्तन के कारण दुनिया में चमगादड़ों की आबादी के वितरण में हुए बदलाव को समझ कर हम सार्स-कोव-2 के उदय की सही तस्वीर बना सकते हैं। उन्होंने कहा कि जैसे-जैसे जलवायु परिवर्तन ने कुदरती आवास बदले, प्रजातियां अपनी जगह छोड़ कर दूसरे इलाकों में पहुंच गईं और अपने साथ वायरसों को भी ले गईं, इससे वायरसों और जानवरों के बीच संपर्क बढ़ा। इसके फलस्वरूप ज्यादा खतरनाक वायरसों का प्रसार या विकास हुआ।

विश्व की चमगादड़ों की आबादी विभिन्न किस्म के 3000 कोरोना वायरसों की वाहक है। चमगादड़ की प्रत्येक प्रजाति में 2.7 कोरोना वायरस मौजूद हैं। इनमें से अधिकांश चमगादड़ों में वायरस के कोई लक्षण नहीं दिखते। जलवायु परिवर्तन के कारण किसी एक इलाके में चमगादड़ों की आबादी बढ़ने से वहां ऐसे कोरोना वायरस की उपस्थिति, उसका विकास या प्रसार संभव है जो मनुष्य के लिए नुकसानदायक है। चमगादड़ों में मौजूद अधिकांश कोरोना वायरस मनुष्यों में जंप नहीं कर सकते। लेकिन मनुष्यों को संक्रमित करने वाले अधिकांश कोरोना वायरसों की उत्पत्ति संभवतः चमगादड़ों से हुई है। इनमें मेर्स, सार्स-कोव-1 और सार्स-कोव-2 जैसे संक्रामक रोग शामिल हैं।

वैज्ञानिकों के अन्य दल का मत है कि दुनिया में जमीन के इस्तेमाल में परिवर्तन की वजह से वायरस के नये केंद्र बन रहे हैं। उन्होंने दुनिया में ऐसे स्थानों का पता लगाया है जहां नये कोरोना वायरस प्रकट हो सकते हैं। उनका कहना है कि बड़े जंगलों को छोटे-छोटे जंगलों में बांटने, कृषि के विस्तार और मवेशी उत्पादन के कारण मनुष्य %हॉर्सशू% चमगादड़ों के संपर्क में आ रहे हैं। इन चमगादड़ों को कोविड-19 सहित विभिन्न जूनोटिक बीमारियों का वाहक समझा जाता है। जानवरों से मनुष्यों में होने वाले संक्रमण को जूनोटिक रोग कहा जाता है। चीन जैसे देशों में चमगादड़ों से मनुष्यों में बीमारियों के हस्तांतरण के लिए परिस्थितियां बहुत अनुकूल हैं जहां मीट उत्पादों के लिए बढ़ती हुई मांगों को पूरा करने के लिए बड़े पैमाने पर औद्योगिक मवेशी फार्मिंग का विस्तार किया जा रहा है। इस तरह की फार्मिंग चिंता का विषय है क्योंकि इससे आनुवंशिक दृष्टि से एक समान जानवरों की बड़ी तादाद एक जगह केंद्रित हो जाती है।

- मुकुल व्यास

टोक्यो जाने के लिए 126 सदस्यीय टीम अभी तक का ओलंपिक में हिस्सा लेने वाला सबसे बड़ा भारतीय दल होगा : भोला नाथ सिंह

रांची। झारखंड हॉकी संघ के अध्यक्ष भोला नाथ सिंह ने ओलंपिक्स के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय की शानदार पहल का स्वागत करते हुए कहा कि टोक्यो जाने के लिए 126 सदस्यीय टीम अभी तक का ओलंपिक में हिस्सा लेने वाला सबसे बड़ा भारतीय दल होगा।

सिंह ने सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार के प्रेस इनफॉर्मेशन ब्यूरो, रीजनल आउटरीच ब्यूरो रांची तथा फील्ड आउटरीच ब्यूरो गुमला के संयुक्त तत्वावधान में टोक्यो ओलंपिक में भारत की भागीदारी विषय पर आयोजित वेबिनार में कहा कि टीम में अधिकतर खिलाड़ी ऐसे हैं जिनका ओलंपिक से पहले प्रदर्शन काफी अच्छा रहा है और वह पदक जीतने के अच्छे दावेदार हैं। भारतीय पुरुष एवं महिला हॉकी टीम का भी बेहतर प्रदर्शन होने वाला है और टीम का रिजल्ट चौंकाने वाला हो सकता है। वहीं कुश्ती में तीन से चार मेडल तो पक्के लग रहे हैं। उन्होंने सभी देशवासियों से अनुरोध किया कि सभी खिलाड़ियों का प्रोत्साहन करें और प्रार्थना करें कि वह विजयी होकर देश का नाम रोशन करें।

वेबिनार की वरिष्ठ वक्ता आई.पी.सी.ए की जनरल सेक्रेटरी सरोजिनी लकड़ा ने कहा कि कोविड-19 ने इस बार टोक्यो में ओलंपिक के आयोजन में काफी कठिनाइयां पेश की है, यहां तक कि इसे 1 साल के लिए स्थगित भी किया गया। हालांकि यह सभी के हित में था। इस बार हॉकी टीम से काफी उम्मीदें हैं और खास करके निक्की प्रधान से बेहतर प्रदर्शन की उम्मीद की जा रही है जिनका यह दूसरा ओलंपिक होगा। चूंकि ओलंपिक के पीछे खेल भावना सबसे महत्वपूर्ण होती है इसलिए मैं भारत तथा सभी भाग लेने वाले एथलीट से चाहूंगी कि वह स्पोर्ट्समैन स्पिरिट के तहत कंपीट करें और अपना बेस्ट दें।

लकड़ा ने कहा कि इस वक्त खिलाड़ियों को कोच, अभिभावक तथा समाज का पूरा सपोर्ट मिलना बहुत ही जरूरी है, तभी वह मेडल जीत सकेंगे। सरकार का भी सपोर्ट अति-आवश्यक होता है, जिससे खिलाड़ियों का मनोबल बढ़ता है। हालांकि इस बार सभी खिलाड़ियों को अपने स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखना है और सुरक्षित तरीके से भाग लेते हुए मेडल जीतने का प्रयास करना है। चैंपियन बनने के लिए शरीर, दिमाग तथा इच्छाशक्ति का एक रूप होना अति आवश्यक है इसी से लोग स्पोर्ट्स के साथ-साथ समाज में भी चैंपियन साबित होते हैं।

भारतीय महिला क्रिकेट टीम पर धीमे ओवर रेट के लिए जुर्माना

दुबई। भारतीय महिला क्रिकेट टीम पर होव में इंग्लैंड के खिलाफ दूसरे टी-20 मुकाबले में धीमे ओवर रेट के लिए 20 फीसदी मैच फीस का जुर्माना लगाया गया है। अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) ने इसकी पुष्टि की है।

निर्धारित समयसीमा को ध्यान में रखने के बाद यह पाया गया कि इंग्लैंड की पारी के दौरान भारतीय टीम ने निर्धारित समय में एक ओवर कम फेंका। परिणामस्वरूप मैच रेफरी फिल व्हिटिसेज ने जुर्माना लगाया है। आईसीसी ने एक बयान में कहा, खिलाड़ियों और उनके व्यक्तिगत सपोर्ट स्टाफ के लिए आईसीसी आचार संहिता के अनुच्छेद 2.22, जो धीमे ओवर-रेट उल्लंघन से संबंधित है के अनुसार खिलाड़ियों पर उनकी मैच फीस का 20 प्रतिशत जुर्माना लगाया जाता है, जब उनकी टीम आवंटित समय में पूरे ओवर डालने में विफल रहती है। इस मामले में चूंकि भारतीय टीम की कप्तान हरमनप्रीत कौर ने उल्लंघन की बात स्वीकार की है, इसलिए मामले में औपचारिक सुनवाई नहीं हुई है। उल्लेखनीय है कि भारतीय महिला टीम ने दूसरे रोमांचक टी-20 मुकाबले को आठ रन से जीत लिया था। वह अब बुधवार को चेम्सफोर्ड में आखिरी और निर्णायक टी-20 मैच खेलेगी।

भीम यूपीआई की सेवा अब भूटान में भी शुरु

नई दिल्ली। नेशनल पेमेंट्स कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया की इंटरनेशनल इकाई एनपीसीआई इंटरनेशनल पेमेंट्स लिमिटेड (एनआईपीएल) और भूटान के रॉयल मॉनेटरी अथॉरिटी (आरएमए) ने भूटान में भीम यूपीआई क्यूआर-आधारित भुगतानों को सक्षम और कार्यान्वित करने के लिए भागीदारी करते हुए इस सेवा को शुरू किया है। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण और भूटान के वित्त मंत्री ल्योंपोनामगे शेरिंग द्वारा आज यहां वर्चुअल माध्यम से यह सेवा शुरू की गई। इस वर्चुअल समारोह में भूटान के रॉयल मॉनेटरी अथॉरिटी (आरएमए) के गवर्नर दाशो पेन्जौर, भारत के वित्तीय सेवा विभाग के सचिव देबाशीष पांडा, भारत में भूटान के राजदूत जनरल वी नामग्याल, भूटान में भारत की राजदूत रुचिरा कंबोज तथा एनपीसीआई के एमडी और सीईओ दिलीप अस्बे तथा अन्य विशिष्ट अतिथि उपस्थित थे।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की वर्ष 2019 में हुई भूटान यात्रा के दौरान इस सेवा को शुरू करने पर सहमति बनी थी। भूटान में भीम यूपीआई की शुरुआत से दोनों अर्थव्यवस्थाओं के बीच वित्तीय एकीकरण की दिशा में एक नई उपलब्धि जुड़ी है।

एनआईपीएल और आरएमए के बीच सहयोग से भूटान में यूनिफाइड पेमेंट इंटरफेस (यूपीआई) संचालित भीम ऐप की स्वीकृति संभव हो सकेगी। आरएमए यह सुनिश्चित करेगा कि भाग लेने वाले एनपीसीआई मोबाइल एप्लिकेशन को यूपीआई क्यूआर लेनदेन के माध्यम से भूटान में सभी आरएमए अधिग्रहित व्यापारियों पर स्वीकार किया जाए। इस लॉन्च से भारत के 200,000 से अधिक पर्यटकों को भी लाभ होगा जो हर साल भूटान की यात्रा करते हैं। इस लॉन्च के साथ, भूटान अपने क्यूआर डिप्लोयमेंट के लिए यूनिफाइड पेमेंट इंटरफेस (यूपीआई) मानकों को अपनाने वाला पहला देश बन जाएगा। साथ ही, भूटान रुपे कार्ड जारी करने और स्वीकार करने के साथ-साथ भीम यूपीआई को स्वीकार करने वाला भारत को छोड़कर दुनिया का पहला देश बन जाएगा।

महिंद्रा ने लॉन्च किया बोलेरो नियो, कीमत 8.48 लाख से शुरू

मुंबई। यात्री वाहन बनाने वाली प्रमुख कंपनी महिंद्रा एंड महिंद्रा ने आज नया बोलेरो नियो लांच करने की घोषणा की जिसकी अखिल भारतीय एक्स शोरूम कीमत 8.48 लाख रूपए से शुरु होती है। कंपनी ने यहां जारी बयान में कहा कि यह आज से भारत में महिंद्रा के सभी डीलरशिप में उपलब्ध है।

नये बोलेरो नियो के एन4 वैरिएंट की कीमत 8.48 लाख रूपए (एक्स-शोरूम प्राइस, ऑल इंडिया) रखी गयी है। बोलेरो नियो के लॉन्च के साथ, अब बोलेरो एसयूवी पोर्टफोलियो में लॉयलिस्ट के लिए मौजूदा बोलेरो और उन बदलते ग्राहकों के लिए नया बोलेरो नियो उपलब्ध होगा जो ऐसी एसयूवी चाह रहे हैं जो दमदार, प्रामाणिक एवं कहीं भी जाने के दमखम के साथ आधुनिक एवं ट्रेंडी हो। आधुनिक डिजाइन वाला बोलेरो नियो युवा ग्राहकों के लिए बनाया गया है। इनमें स्टाइलिश नए डिजाइन, इतालवी ऑटोमोटिव डिजाइनर पिनिनफेरिना द्वारा तैयार किए गए प्रीमियम इंटीरियर, आरामदायक केबिन और मानक डुअल एयरबैग, एंटी-लॉक ब्रेकिंग सिस्टम (एबीएस) के साथ ईइलेक्ट्रॉनिक ब्रेक डिस्ट्रीब्यूशन (ईबीडी) और कॉर्नरिंग ब्रेक कंट्रोल (सीबीसी) और आईएसओफिक्स चाइल्ड सीट जैसी सुरक्षा तकनीक शामिल हैं। यह स्कॉर्पियो और थार के साथ साझा की गई तीसरी पीढ़ी के चेसिस पर बनाया गया है और यह महिंद्रा एमहॉक इंजन के साथ आता है।

मैं उनमें से हूं जो अपने सपने को पूरा करने के लिए दिन-रात मेहनत करते हैं : स्वीटी बूरा

जयपुर। जिनके इरादे मजबूत होते हैं वे हमेशा अपना रास्ता खोज लेते हैं और यह बात भारतीय मुक्केबाज स्वीटी बूरा पर स्पष्ट रूप से लागू होती है। 2009 में अपने गृहनगर (हिसार) में कबड्डी खेलने वाली एकमात्र लड़की होने से लेकर, बॉक्सिंग को चुनने तक और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत का प्रतिनिधित्व करने तक, स्वीटी ने निश्चित रूप से एक लंबा सफर तय किया है।

स्पोर्ट्स टाइगर की नई इंटरव्यू सीरीज मिशन गोल्ड पर बातचीत के दौरान उन्होंने अपने सफर के बारे में बताया। बॉक्सिंग चुनने वाली एकमात्र लड़की के रूप में बड़ा होना थोड़ा मुश्किल था। लेकिन खेल के प्रति अटूट जुनून ने स्वीटी को आगे बढ़ाया। हालाँकि, स्वीटी को एक इंजीनियर के रूप में देखना उनके पिता का सपना था, लेकिन उन्होंने वही चुना जिसके प्रति उनका जुनून था और उन्होंने इस क्षेत्र में नई ऊँचाईयां भी हासिल की।

बॉक्सर बनने से पहले स्वीटी राष्ट्रीय स्तर की कबड्डी खिलाड़ी थीं। लेकिन उनके पिता ने एक बहुत ही खास कारण से उन्हें बॉक्सिंग के लिए प्रेरित किया। उन्होंने हसंकर वह कारण बताया जिसने उन्हें बॉक्सिंग के लिए प्रेरित किया और कहा, मैंने बॉक्सिंग को इसलिए चुना क्योंकि मैं स्कूल में बहुत कम बात करती थी लेकिन हर बार जब चीजें गलत होती थीं, तो मैं इसे संभाल नहीं पाती थी। मैं कई बार अपने साथियों को समझाने की कोशिश करती थी, लेकिन फिर भी वे मुझे पलट कर जवाब देते थे तो भी मैं अपने आप को शांत रखने की कोशिश करती थी। लेकिन फिर भी वे नहीं समझते थे तो मैं उनपर मुक्के बरसाती थी।

बॉक्सिंग के प्रति अपने प्यार को महसूस करने के बाद, 2009 में साआई में एक ट्रायल दिया और एक प्रशिक्षित बॉक्सर के खिलाफ पहले राउंड में हार गई और तब उनके भाई ने उन्हें यह कहकर चिढ़ाया कि, दिखा दिए उसने दिन में तारे।

फिल्म भूत पुलिस से सामने आया जैकलीन और यामी का फर्स्ट लुक

श्रीलंकन ब्यूटी जैकलीन फर्नांडिज और यामी गौतम यूं तो आने वाले दिनों में एक से बढ़कर एक फिल्मों में अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगी, लेकिन इन दिनों फिलहाल उनकी फिल्म भूत पुलिस काफी चर्चा में है। दर्शक फिल्म में उनके लुक का बेसब्री से इंतजार कर रहे थे और अब उनका यह इंतजार भी खत्म हो गया है। दरअसल, फिल्म से जैकलीन और यामी का पहला पोस्टर सामने आ गया है। जैकलीन ने फिल्म से अपना पहला पोस्टर इंस्टाग्राम पर शेयर कर लिखा, लातों के भूत बातों से नहीं मानते। मिलिए भूत पुलिस की बिंदास कनिका से। पोस्टर में जैकलीन हंटर थामे नजर आ रही हैं। बात करें फिल्म से यामी गौतम के लुक की तो उनके हाथ में एक मशाल जलती दिख रही है। यामी ने लिखा, अपने आकर्षण से सबको मंत्रमुग्ध करने जल्द ही आ रही है माया। पोस्टर में यामी किसी चीज को अचंभे से देख रही हैं। पिछले दिनों करीना कपूर खान ने फिल्म से सैफ अली खान का लुक प्रशंसकों के साथ साझा किया। करीना ने लिखा, भूतों से डरें नहीं बल्कि विभूति के साथ सैफ महसूस करें। पोस्टर में सैफ काले कपड़ों में गले में माला पहने और आंखों में काजल लगाए दिख रहे थे। उन्होंने हाथ में एक अजीबोगरीब छड़ी ले रखी थी, जिसमें कुछ चमकती हुई मालाएं नजर आ रही थीं।

'दृश्यम 2' फेम इशिता दत्ता ने जीता सभी का दिल

अजय देवगन की फिल्म दृश्यम 2 से इशिता दत्ता ने सभी का दिल जीत लिया था. वह हाल ही में परिणीति चोपड़ा के साथ फिल्म द गर्ल ऑन द ट्रेन में नजर आई थीं. इशिता हर बार अपनी एक्टिंग से सभी को इंप्रेस कर लिया है. इशिता सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और अपने बोल्ड अवतार से सुर्खियों में बनी रहती हैं. इशिता आए दिन अपनी हॉट तस्वीरें शेयर करती रहती हैं जो पोस्ट होते ही सोशल मीडिया पर वायरल हो जाती हैं. इशिता फिल्मों के साथ टीवी सीरियल में भी काम कर चुकी हैं. वह बड़े पर्दे के साथ छोटे पर्द पर भी अपनी एक्टिंग का लोहा मनवा चुकी हैं. वह बेपनाह प्यार, रिश्तों की सौदागर बाजीगर और एक घर बनाऊंगा सीरियल में नजर आ चुकी हैं. इशिता अपने ग्लैमरस अवतार के साथ मजेदार वीडियो शेयर करती रहती हैं.

आज का राशिफल

मेष : शारीरिक मानसिक अस्वस्थता अनुभव करेंगे। अधिक परिश्रम के अंत में कम सफलता से निराशा पैदा होगी। संतानों के मामले में चिंता पैदा होगी।

वृष : आप हरेक कार्य दृढ़ आत्मविश्वास और अटल मनोबल के साथ करके उसमें सफलता प्राप्त करेंगे। पिता या पैतृक संपत्ति से लाभ होगा।

मिथुन: नौकरीपेशा वालों को उच्च पदाधिकारियों तथा सरकार की तरफ से परिश्रम का खूब अच्छा फल मिलेगा। भाग्यवृद्धि के लिए अवसर खड़ा होगा।

कर्क : गलतफहमी और नकारात्मक व्यवहार आपके चित्त में ग्लानि का भाव पैदा करेंगे। स्वास्थ्य में विशेषरूप से आंख की तकलीफ होगी।

सिंह: आज किसी भी काम के सम्बंध में आत्मविश्वास के साथ त्वरित निर्णय ले सकेंगे। पिता तथा बुजुर्गों के साथ सहयोग प्राप्त करेंगे।

कन्या : आज आपके अहंकार के कारण तकरार होने की संभावना है। स्वभाव में उत्तेजना से काम बिगड़ने की संभावना रहेगी।

तुला : आपका आज का दिन शुभफलदायक और लाभप्रद है। मित्रों के साथ मिलना- जुलना या पर्यटन होगा। कुटुंब में आनंद का वातावरण रहेगा।

वृश्चिक: घर में आनंद उल्लास का वातावरण रहेगा। आपका हरेक कार्य सरलता से पूरा होगा। व्यापारियों को व्यापार में अच्छे अवसर मिलेंगे।

धनु : काम करने में उत्साह उमंग का अभाव रहेगा। मन चिंता से व्यग्र रहेगा। संतानों की समस्या इसका कारण हो सकती है। व्यवसाय और नौकरी में तकलीफ खड़ी होगी।

मकर : क्रोध को काबू में रखने से बहुत सी आफतों से बच जाएँगे। भागीदारों के साथ सम्बंध खराब होगा। अचानक प्रवास करने के संयोग खड़े होंगे।

कुंभ: आपका आज का दिन प्रसन्नतापूर्वक बीतेगा। आपके आत्मविश्वास में वृद्धि होगी, जिसके कारण कार्य सफलता के लिए सरलता रहेगा।

मीन : मन की दृढ़ता और आत्मविश्वास आपका कार्य सफल बनाएंगे। परिवार में सुख-शांति और आनंद का वातावरण रहेगा। नौकरी में आपका वर्चस्व रहेगा।

आम से बनाएं मैंगो वॉलनट शीरा

सीज़न में अगर आम का स्वाद चखना है तो इससे शीरा बनाकर देखें। आम का यह नया स्वाद आपको जरूर पसंद आएगा। इसमें अखरोट डालकर शीरे को हेल्दी ट्विस्ट दिया गया है। आप भी इसके स्वाद का लुत्फ उठाएं।

सामग्री :

3/4 कप घी, 3/4 कप सूजी, 1/4 कप गेहूं का आटा, 3/4 कप चीनी, 1/2 कप आम का पल्प, 2 कप पानी, 1/2 कप अखरोट, जरूरत लगे तो मिक्स्ड नट्स

विधि :

सबसे पहले अखरोट काट लें। अब पैन में अखरोट रोस्ट करें। ध्यान रहें, यह जले नहीं। अब इन्हें निकालकर अलग रखें। अब उसी पैन में घी डालें। इसमें सूजी और आटा डालकर धीमी आंच पर अच्छी तरह भूनें। जब इसमें से तेज खुशबू आने के साथ रंग बदलने लगे तो इसमें चीनी और आम का पल्प डालकर चलाएं। अब इसमें पानी डाल दें। अखरोट डालकर इसे चलाते रहें। अब इसे तब तक चलाएं। अब इसमें पानी डाल दें। अखरोट डालकर इसे चलाते रहें। अब इसे तब तक चलाएं, जब तक कि शीरे की साइड से घी न छूटने लगे। इस स्टेज पर गैस बंद कर दें अब इस शीरे को गरमागर्म सर्व करें।

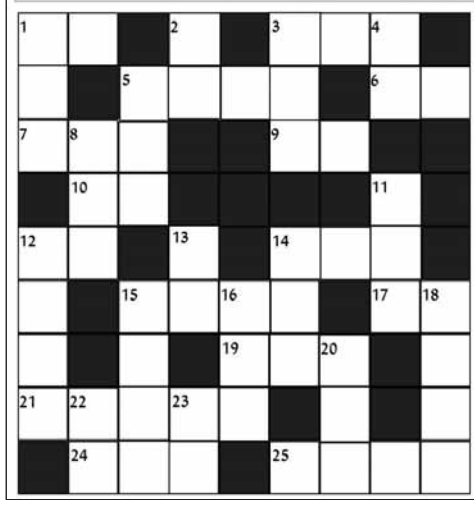
घी का करें कम यूज़- शीरा का असली मजा तो खूब घी डालकर ही आता है। अगर आप हेल्थ कॉन्शस हैं तो सूजी और आटे को ड्राई रोस्ट करें और तैयार शीरे पर ऊपर से एक टीस्पून घी डाल दें।

शेफ टिप्स- इस शीरे में ढेर सारे नट्स डालें। इस डिश को बच्चे से लेकर बड़े दोनों ही खूब चाव से खाएंगे। इस डिश की प्रेजेंटेशन ऐसी रखें कि इसे देखते ही खाने का मन कर जाए।

शब्द सामर्थ्य- 140

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 क्रमांक 139 का 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- 140

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

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.139 का हल

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