संपादकीय

क्लाइमेट चेंज की हम पर गिर रही बिजली

मॉनसून आने के महीने भर के अंदर बिजली गिरने से देश के आठ राज्यों में सौ से अधिक लोग मारे जा चुके हैं। यह अभी तक किसी भी एक महीने में बिजली गिरने से मरने वालों की सबसे अधिक संख्या है। वैसे झारखंड, पश्चिम बंगाल या उत्तर प्रदेश के लिए यह कोई नई बात नहीं, लेकिन इस बार राजस्थान में एक ही पल में बीस लोगों की मौत ने इस त्रासदी के विस्तार की चेतावनी दे दी है। एक ही दिन में देश में 67 लोगों का बिजली गिरने से मारा जाना भी असामान्य घटना है।

वैसे आकाशीय बिजली वैश्विक आपदा है। जहां अमेरिका में हर साल बिजली गिरने से औसतन तीस और ब्रिटेन में मात्र तीन लोगों की मृत्यु होती है, वहीं भारत में यह औसतन दो हजार लोगों को लील लेती है। इसका मूल कारण है कि हमारे यहां आकाशीय बिजली के पूर्वानुमान और चेतावनी देने की व्यवस्था विकसित नहीं हो पाई है।

वैसे बहुत बड़े इलाके में एक साथ बिजली गिरने का असल कारण धरती का लगातार बदलता तापमान है। यह बात सभी के सामने है कि आषाढ़ में पहले कभी भारी बरसात नहीं होती थी, लेकिन अब ऐसा होने लगा है। बहुत कम समय में अचानक भारी बारिश हो जाना और फिर सावन-भादों का सूखा जाना- यही जलवायु परिवर्तन की त्रासदी है। बिजली गिरने की घटनाओं में बढ़ोतरी की वजह भी यही है।

मुसीबत यह है कि अधिक बिजली गिरने से जलवायु परिवर्तन को भी गति मिलती है। बिजली गिरने के दौरान निकलने वाली नाइट्रोजन ऑक्साइड एक घातक ग्रीनहाउस गैस है। कई महत्वपूर्ण शोध बताते हैं कि जलवायु परिवर्तन ने बिजली गिरने के खतरे को बढ़ाया है। इस दिशा में और गहराई से काम करने के लिए ग्लोबल क्लाइमेट ऑब्जर्विंग सिस्टम के वैज्ञानिकों ने विश्व मौसम विज्ञान संगठन के साथ मिलकर एक विशेष शोध दल बनाया है। जलवायु परिवर्तन के अध्ययन से पता चलता है कि भविष्य अगर उजला गर्म हुआ, तो गरजदार तूफान कम लेकिन तेज आंधियां ज्यादा चलेंगी, जिसके चलते धरती पर बिजली की मार 10 फीसदी तक बढ़ सकती है।

कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय, बर्कले के वैज्ञानिकों ने मई 2018 में वायुमंडल को प्रभावित करने वाले अवयव और बिजली गिरने के बीच संबंध पर एक शोध किया था, जिसके मुताबिक आकाशीय बिजली के लिए दो प्रमुख अवयवों की आवश्यकता होती है- पानी और बर्फ बनने से रोकने वाले घने बादल। वैज्ञानिकों ने 11 अलग-अलग जलवायु मॉडल पर प्रयोग किए और पाया कि भविष्य में ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन में गिरावट नहीं आएगी, जिसके चलते आकाशीय बिजली गिरने की घटनाएं बढ़ेंगी। एक बात गौर करने की है कि हाल ही में जिन इलाकों में बिजली गिरी, उनमें बड़ा हिस्सा धान की खेती का है। जहां धान के लिए पानी जमा किया जाता है, वहां से मीथेन नाम की ग्रीन हाउस ज्यादा निकलती है। मौसम जितना गर्म होगा, जितनी ज्यादा ग्रीन हाउस गैस निकलेगी, बिजली उतनी ही अधिक ताकत से धरती पर गिरेगी। ऑनलाइन जर्नल 'जियोफिजिकल रिसर्च लेटर्स' के मई-2020 अंक में प्रकाशित एक अध्ययन में अल निनो, ला निना, हिंद महासागर डाय और दक्षिणी एन्यूलर मोड के जलवायु परिवर्तन पर प्रभाव और उससे दक्षिणी गोलार्ध में बढ़ते तापमान के चलते अधिक बिजली गिरने की आशंका जताई गई है। वैसे तो मॉनसून में बिजली चमकना सामान्य बात है, लेकिन हर चमकने वाली बिजली गिर नहीं जाती। बिजली तीन तरह की होती है- बादल के भीतर कड़कने वाली, बादल से बादल में कड़कने वाली और बादल से जमीन पर गिरने वाली। बिजली उत्पन्न करने वाले बादल आमतौर पर 10-12 किमी की ऊंचाई पर होते हैं, जिनका आधार पृथ्वी की सतह से लगभग 1-2 किमी ऊपर होता है। शीर्ष पर तापमान -35 डिग्री सेल्सियस से -45 डिग्री सेल्सियस तक होता है। तकनीकी जटिलताओं से अलग सीधे शब्दों में कहा जाए तो धरती का तापमान जितना बढ़ेगा, बिजली भी उतनी ही बनेगी और गिरेगी।

- पंकज चतुर्वेदी

इंग्लैंड ने दूसरे टी-20 पाकिस्तान को 45 रन से हरा कर सीरीज में 1-1 से की बराबरी

लीड्स। बल्लेबाजी और गेंदबाजी में शानदार प्रदर्शन की बदौलत इंग्लैंड ने यहां दूसरे टी-20 मुकाबले में पाकिस्तान को 45 रनों से हरा कर तीन मैचों की सीरीज में 1-1 से बराबरी कर ली। कप्तान जोस बटलर समेत सभी बल्लेबाजों और गेंदबाजों ने प्रभावी प्रदर्शन दिखाया।

टॉस हार कर पहले बल्लेबाजी करने उतरी इंग्लैंड की टीम ने कप्तान जोस बटलर (59), ऑल राउंडर मोईन अली (36) और पिछले मैच के हीरो लियाम लिविंगस्टोन (38) की विस्फोटक पारियों की बदौलत 19.5 ओवर में 200 रन का विशाल स्कोर खड़ा किया। जवाब में पाकिस्तान की टीम 20 ओवर में 155 रन ही बना पाई। बटलर ने सात चौकों और दो छक्कों की मदद से 39 गेंदों पर 59, मोईन ने छह चौकों और एक छक्के के सहारे 16 गेंदों पर 36 और लिविंगस्टोन ने दो चौकों और तीन छक्कों की बदौलत 23 गेंदों पर 38 की शानदार पारी खेली। मोईन ने गेंदबाजी में दो विकेट भी चटकाए।

लक्ष्य का पीछा करते हुए पाकिस्तान के सलामी बल्लेबाजों विकेटकीपर मोहम्मद रिजवान और कप्तान बाबर आजम ने टीम को अच्छी और तेज शुरुआत दिलाई। दोनों ने पहले विकेट के लिए 50 रन की साझेदारी की। रिजवान ने तीन चौकों और एक छक्के के सहारे 29 गेंदों पर 37 और बाबर ने तीन चौकों की मदद से 16 गेंदों पर 22 रन बनाए, हालांकि इसके बाद पाकिस्तान की टीम नियंत्रण खो बैठी और एकाएक विकेट गंवा दिए। 50 रन पर एक विकेट गिरने के बाद पाकिस्तान ने 45 रन के अंदर चार विकेट खो दिए। निचले क्रम के बल्लेबाजों इमाद वसीम और शादाब खान ने थोड़ी हिम्मत दिखाई और क्रमश- 13 गेंदों पर 20 और 22 गेंदों पर 36 रन की महत्वपूर्ण पारी खेली, लेकिन टीम को जीत की दहलीज तक नहीं पहुंचा सके।

इंग्लैंड की तरफ से साकिब महमूद ने सर्वाधिक तीन, आदिल राशिद और मोईन अली ने दो-दो और टॉम करेन और मैथ्यू पार्किंसन ने एक-एक विकेट लिया। वहीं पाकिस्तान की ओर से मोहम्मद हसनैन ने सर्वाधिक तीन, इमाद वसीम और हैरिस राउफ ने दो-दो और शाहीन आफरीदी और शादाब खान ने एक-एक विकेट हासिल किया। मोईन अली को बल्ले से 36 रन और गेंदबाजी में दो विकेट लेने के आलराउंड प्रदर्शन के लिए 'प्लेयर ऑफ द मैच' चुना गया। दोनों टीमों के बीच सीरीज का तीसरा और निर्णायक मैच मंगलवार को मैनचेस्टर के अमीरात ओल्ड ट्रैफर्ड मैदान पर खेला जाएगा।

खेल मंत्रालय ने टोक्यो ओलंपिक की तैयारी के लिए भारतीय खिलाड़ियों को विशेष सहायता प्रदान की : ठाकुर

नई दिल्ली। केंद्रीय खेल मंत्री अनुराग ठाकुर ने राज्यसभा में एक लिखित उत्तर में बताया कि भारतीय खिलाड़ी और टीमें टोक्यो ओलंपिक 2020 की 18 खेल विधाओं में भाग लेंगी। इनमें तीरंदाजी, एथलेटिक्स, मुक्केबाजी, बैडमिंटन, घुड़सवारी, तलवारबाजी, गोल्फ, जिम्नास्टिक, हॉकी, जूडो, रोइंग, शूटिंग, नौकायन, तैराकी, टेबल टेनिस, टेनिस, भारोत्तोलन और कुश्ती शामिल हैं। ठाकुर ने एक प्रश्न के लिखित उत्तर में बताया कि सरकार ने भारतीय खिलाड़ियों/टीमों को उनके प्रशिक्षण, विदेशों में खेलने के अवसर और प्रतियोगिताओं के लिए लगातार सहायता प्रदान की है ताकि वे ओलंपिक में भाग लेने के लिए अधिकतम कोटा प्राप्त कर सकें और अपने पदक जीतने के अवसरों को बढ़ा सकें। चयनित खिलाड़ियों को राष्ट्रीय खेल संघों और राष्ट्रीय खेल विकास कोष की सहायता योजना से वित्त पोषण के साथ उनके खास प्रशिक्षण एवं प्रतिस्पर्धी अवसरों के लिए सहयोग दिया गया है। टारगेट ओलंपिक पोडियम स्कीम (टॉप्स) में शामिल एथलीटों को 50,000/- रुपये प्रति माह का खास भत्ता, आउट ऑफ पॉकेट अलाउअन्स (ओपीए) दिया गया।

जेफ बेजोस स्पेस मिशन को तैयार, अंतरिक्ष की सैर के लिए आज भरेंगे उड़ान

नई दिल्ली । दुनिया के सबसे बड़े रईस जेफ बेजोस आज स्पेस मिशन पर जाने को तैयार हैं। जेफ बेजोस अंतरिक्ष में जाने वाले सबसे पहले अरबपति भले ही न हों, लेकिन वह इस उड़ान के साथ एक नया इतिहास रचने वाले हैं। आज यानी बेजोस अपने भाई के साथ तो स्पेस में जा रहे हैं। वह सबसे बुजुर्ग और सबसे युवा एस्ट्रोनॉट को लेकर जा रहे हैं। मिशन से पहले बेजोस ने अपने साथियों से रिलैक्स करने को कहा है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक इस यात्रा के दौरान बेजोस कुल 11 मिनट तक ही अंतरिक्ष में रहेंगे। बेजोस ने अपने साथी यात्रियों से कहा, सिट बैक,

रिलैक्स, खिड़की के बाहर देखिए और बाहर व्यू को महसूस कीजिए। बेजोस और उनके भाई मार्क बेजोस जिस रॉकेट से जा रहे हैं, यह पूरी तरह से ऑटोनॉमस है, हालांकि इसमें भी खतरा बना हुआ है। बेजोस और अपने सहयात्रियों के साथ अंतरिक्ष में ऊपर जाएंगे और 11 मिनट में लौट आएंगे। सीएनएन के मुताबिक बेजोस की उड़ान धरती से करीब 100 किमी की ऊंचाई तक ही जाएगी। बेजोस का न्यू शेफर्ड रॉकेट सबऑर्बिटल फ्लाइट है और यह ध्वनि की तीन गुना रफ्तार से अंतरिक्ष की ओर अपने कदम बढ़ाएगा। यह तब तक सीधा अंतरिक्ष में जाता रहेगा, जब तक कि उसका ज्यादातर ईंधन खत्म नहीं हो जाता है।

बेजोस और उनके भाई मार्क बेजोस जिस रॉकेट से जा रहे हैं, यह पूरी तरह से ऑटोनॉमस है। हालांकि इसमें भी खतरा बना हुआ है। बेजोस यह अंतरिक्ष यात्रा जान हथेली पर रखकर करने जा रहे हैं। बेजोस और उनके साथ जाने वाले अन्य यात्री ऐसा नहीं करने जा रहे हैं। बेजोस की उड़ान धरती से करीब 100 किमी की ऊंचाई तक ही जाएगी। इसे बाहरी अंतरिक्ष की शुरुआत माना जाता है।

बेजोस की कंपनी ब्लू ओरिजिन का न्यू शेफर्ड कैप्सूल को पायलट की जरूरत नहीं है। अब तक कि 15 टेस्ट उड़ान में इस कैप्सूल को लेकर कभी कोई हादसा नहीं हुआ है। यानी बेजोस की अंतरिक्ष की उड़ान में खतरा कम है। सबऑर्बिटल फ्लाइट की वजह से इस रॉकेट को बहुत ज्यादा स्पीड और धरती की कक्षा में फिर से प्रवेश करने के जटिल प्रक्रिया से नहीं गुजरना होगा। इससे खतरा कम होगा।

आयकर विभाग की जांच में ठेले लगाने वाले करोड़पति निकले, कबाड़ी, चाट और फल बेचने वाले भी धनकुबेर

कानपुर। सड़क किनारे ठेले-खोमचे में पान, खस्ते, चाट और समोसे बेच-बेचकर सैकड़ों व्यापारी करोड़ों में खेल रहे हैं। गली-मोहल्ले के छोटे-छोटे किराना और दवा व्यापारी भी करोड़पति हैं। फल बेचने वाले भी सैकड़ों बीघा कृषि जमीन के मालिक हैं। आपके पास शायद एक भी कार हो, लेकिन कुछ कबाड़ियों के पास तीन-तीन कारें हैं। लेकिन ये न तो आयकर के नाम पर एक पैसा टैक्स दे रहे हैं न ही जीएसटी। बिग डेटा सॉफ्टवेयर, आयकर विभाग और जीएसटी रजिस्ट्रेशन की जांच में ऐसे 256 ठेले वाले करोड़पति निकले हैं। देखने में 'गरीब' दिखने वाले छुपे धन्नासेठों पर आयकर विभाग की लंबे समय से खुफिया नजरें थीं। केवल इनकम टैक्स देने वाले और रिटर्न भरने वाले करदाताओं की मानीटरिंग के अलावा गली मोहल्लों में धड़ल्ले से मोटी कमाई कर रहे ऐसे व्यापारियों का डेटा भी विभाग लगातार जुटा रहा है। अत्याधुनिक टेक्नोलाजी ने खुफिया करोड़पतियों को पकड़ना शुरू कर दिया है। जीएसटी रजिस्ट्रेशन से बाहर इन व्यापारियों ने एक पैसा टैक्स का नहीं दिया लेकिन चार साल में 375 करोड़ रुपए की प्रापर्टी खरीद ली। ये संपत्तियां आर्यनगर, स्वरूप नगर, बिरहाना रोड, हूलागंज, पीरोड, गुमटी जैसे बेहद महंगे कामर्शियल इलाकों में खरीदी गई।

अजय देवगन को सॉल्ट एंड पैपर लुक में देख दीवाने हुए फैंस

बॉलीवुड अभिनेता अजय देवगन फैंस के दिलों में राज करते हैं. अजय देवगन ने अपने करियर में कई शानदार फिल्मों में काम किया है. अजय अक्सर अपनी फिल्मों के लिए खास तरह का लुक भी खुद पर ट्राई करते हैं. हाल ही में अजय की कुछ फोटोज सोशल मीडिया पर वायरल हो रही हैं, जिनमें वह एक अलग ही अंदाज में दिखाई दे रहे हैं. अजय के नए लुक को देखकर फैंस चौंक गए हैं. अजय देवगन एक ऐसे एक्टर हैं, जिनको हर आयु वर्ग के लोग पसंद करते हैं. 90 के दशक से आज तक अजय फैंस के दिलों में घर किए हुए हैं. अजय अब अचानक से अपने लुक्स को लेकर सुर्खियों में आ गए हैं.

कुछ फोटोज और एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है, जिसमें अजय देवगन के होने का दावा किया जा रहा है. इन फोटो में अजय एक दम सफेद दाढ़ी में दिखाई दे रहे हैं. अगर फोटो में अजय देवगन वाकई में हैं, तो उनका ये अलग अंदाज काबिले तारीफ है. सोशल मीडिया पर अजय देवगन का ये नया लुक जमकर वायरल हो रहा है. अजय अपने इस नए लुक में बड़ी-बड़ी दाढ़ी-मूछों में नजर आ रहे हैं. अजय इससे पहले कभी भी इस तरह के लुक में नजर नहीं आए हैं. ऐसे में फैंस हैरान हैं और पूछ रहे है कि वाकई में वह अजय ही हैं या फिर कोई और. वहीं कुछ फैंस तो अजय की सेहत को लेकर तक चिंता में आ गए हैं. हम आपको बता दें कि अजय देवगन ने जो लुक इस समय लिया हुआ है वह उनकी आगामी फिल्म को लेकर है. जी हां एक्टर ने अपना यह लुक अपकमिंग फिल्म 'थैंक गॉड' के लिए रखा है. इस फिल्म में अजय एक अलग अंदाज में फैंस से रूबरू होने वाले हैं. इस फिल्म में अजय देवगन के साथ कलाकार सिद्धार्थ मल्होत्रा नजर आने वाले हैं. इस फिल्म का निर्देशन इंदर कुमार कर रहे हैं, जो अजय देवगन के काफी अच्छे दोस्त भी हैं. आपको बता दें कि हाल ही में अजय देवगन ने अपनी फिल्म 'भुजः द प्राइड ऑफ इंडिया' की रिलीज डेट का ऐलान किया है. मल्टी स्टारर भुज 13 अगस्त हॉटस्टार पर रिलीज होगी.

आज का राशिफल

मेष:- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। ईश्वर के नाम स्मरण से दिन का शुभारंभ होगा। धार्मिक कार्य और पूजा-पाठ में व्यस्त रहेंगे। गृहस्थ जीवन में आनंदमय वातावरण रहेगा।

वृषभ:- आज का दिन सामान्य रहेगा। आज आपको किसी की जमानत लेने तथा पैसे की लेन-देन करने से बचना होगा।

मिथुन:- आज का दिन आपके लिए लाभदायक है। नौकरी या व्यवसाय अनुकूल परिस्थितियां रहेंगी और आय में वृद्धि होगी। बुजुर्ग वर्ग और मित्रों की तरफ से आपको कुछ लाभ हो सकता है।

कर्क:- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। आज आपको घर-परिवार और संतानों के मामले में आनंद और संतोष की भावना का अनुभव होगा।

सिंह:- व्यापारियों के लिए आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। वे नए आयोजनों को हाथ में ले सकेंगे। इसके अतिरिक्त आर्थिक लाभ भी प्राप्त कर सकेंगे।

कन्या:- आज का दिन सामान्य रहेगा। आज आपको बेकाबू ेध पर लगाम रखना होगा, अन्यथा परेशानी में पड़ सकते हैं।

तुला:- आज का दिन सामाजिक और व्यावसायिक क्षेत्र में आपके लिए लाभदायक साबित होगा। मौज-शौक के साधन, उत्तम आभूषण और वाहन की खरीदारी करेंगे।

वृश्चिक:- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। उदासीन वृत्ति और संदेह के बादल का आपके मन पर घिरे होने से मानसिक राहत नहीं अनुभव करेंगे।

धनु:- आज के दिन आप किसी न किसी कारण से मन में चिंता रहेगी। विशेष रूप से संतानों और स्वास्थ्य के बारे में आप अधिक चिंतित होंगे।

मकर:- आज का दिन सामान्य रहेगा। व्यापार-धंधा अच्छा चलेगा और आर्थिक लाभ के योग रहेंगे। कार्यभार की अधिकता भी रहेगी। पड़ेगा।

कुंभ:- कार्य सफलता, आर्थिक लाभ और भाग्यवृद्धि के लिए आज का दिन बहुत अच्छा है। नए कार्य की शुरुआत भी कर सकते हैं। दाम्पत्य जीवन खुशहाल रहेगा।

मीन:- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। दुविधायुक्त मनःस्थिति और उलझे हुए पारिवारिक वातावरण के कारण आप परेशानी अनुभव करेंगे।

यह सभी संगीत कलाकारों के लिए एक सुनहरा समय है: आस्था गिल

गायिका आस्था गिल का कहना है कि वह एक ऐसे युग का हिस्सा बनकर खुद को धन्य महसूस कर रही हैं, जहां स्वतंत्र संगीत विकसित हुआ है और अब भी गति पकड़ रहा है। आस्था ने बादशाह के साथ डीजे वाले बाबू और पानी पानी जैसे सहयोगी कार्यों के साथ प्रसिद्धि प्राप्त की, इसके अलावा अकासा के साथ बज या नागिन पर कामयाबी हासिल की।

हमारे दर्शकों का स्वाद विकसित हुआ है और लोग जानते हैं कि दुनिया भर में क्या हो रहा है। वे जानते हैं कि ध्वनियां क्या हैं। लोग जानते हैं कि संगीत कैसे बनता है। इसलिए, बहुत से लोग इसे सीख रहे हैं।, मैं बहुत धन्य महसूस करती हूं।

उन्होंने आगे कहा, मैं जागती हूं और मुझे एहसास होता है कि मैं धन्य हूं। एक समय था जब मैं अलीशा चिनाई और बैंड वाइवा को सुनती थी। अब मैं यहां हूं। कई बार मेरे लिए यह विश्वास करना मुश्किल होता है कि मैंने इसे बनाया है। लेकिन हां, यह सभी कलाकारों के लिए एक सुनहरा समय है और हर कोई अपनी तरह का काम कर रहा है। मैं उन सभी भारतीय कलाकारों का सम्मान करती हूं जो अपनी प्रतिभा दिखा रहे हैं।

आस्था जल्द ही एडवेंचर रियलिटी टीवी शो खतरों के खिलाड़ी सीजन 11 में भाग लेती नजर आएंगी, जो कलर्स पर प्रसारित होगा।

'हंगामा 2' में 'चिंता ना कर' गाने की शूटिंग में काफी मजा आया था: मिजान जाफरी

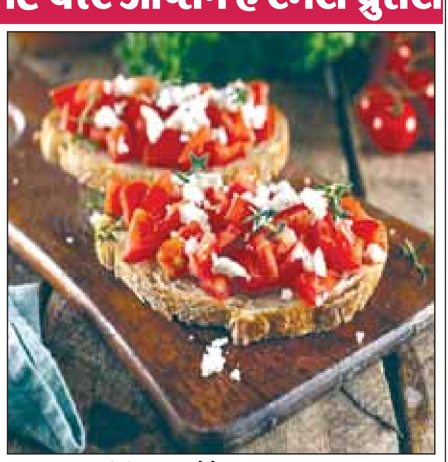
अभिनेता मिजान जाफरी ने कहा कि आने वाली फिल्म 'हंगामा 2' के गाने 'चिंता ना कर' की शूटिंग के दौरान उन्हें काफी मजा आया। मिजान ने कहा, मैं दर्शकों से इतना प्यार पाकर बहुत रोमांचित हूं। चिंता ना कर एक सुंदर रचना है, और हमने इसकी शूटिंग में एक धमाका किया। मुझे उम्मीद है कि वे फिल्म को उसी प्यार से सराहेंगे। मीजान और प्रणिता सुभाष अभिनीत, गाना अनु मलिक द्वारा रचित है। मलिक ने कहा, यह एल्बम के मेरे पसंदीदा गीतों में से एक है

ईमानदारी से कहूं तो रिलीज होने के एक दिन के भीतर इसे जिस तरह की प्रतिक्रिया मिल रही है, उससे मैं अभिभूत हूं।

'हंगामा 2' का प्रीमियर 23 जुलाई को होगा। फिल्म में परेश रावल, शिल्पा शेट्टी, जॉनी लीवर, राजपाल यादव और आशुतोष राणा भी हैं, और फिल्म प्रियदर्शन द्वारा निर्देशित है।

लाइट स्नैक्स के लिए बेस्ट ऑप्शन है टमैटो ब्रुशेटा

स्नैक्स ऐसा जो वजन भी न बढ़ाएं और साथ ही भूख भी शांत हो जाए। इसके लिए बेस्ट है टमैटो ब्रुशेटा। आइए जानें कैसे बनाना है इसे।



सामग्री :

3 टमाटर (बीज निकालकर बारीक कटे हुए), 4 कलियां लहसुन की, थोड़े-से बेसिल लीव्स (सभी बारीक कटे हुए), चिली फ्लेक्स और नमक स्वादानुसार, 1 टेबलस्पून बालसेमिक विनेगर, 4 टेबलस्पून ऑलिव ऑयल, 1 फ्रेंच लोफ (डेढ़ इंच मोटे स्लाइसेस में कटा हुआ)

विधि :

अवन को 350 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट कर लेंगे।

टॉपिंग के लिए बाउल में कटे हुए टमाटर, लहसुन, बेसिल लीव्स, चिली फ्लेक्स, विनेगर, 3 टेबलस्पून ऑलिव ऑयल और नमक डालकर मिक्स करेंगे।

फ्रेंच लोफ के स्लाइस के ऊपर टॉपिंग फैलाकर प्रीहीट अवन में सुनहरा होने तक बेक करें।

अवन से निकालकर बचा हुआ ऑलिव ऑयल डालकर सर्व करेंगे।

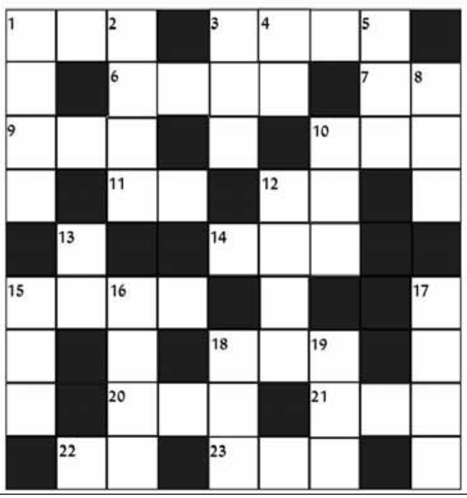
शब्द सामर्थ्य- 146

बाएं से दाएं

1. रुचिकर लगने वाली, रुचि के अनुकूल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, माखन 14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक 20. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।

ऊपर से नीचे

1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदू विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, घूंघट 8. चंदन, दक्षिण का एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 145 का हल

ज	ल	■	आ	वा	जा	ही	■	■
मा	■	खू	ब	■	दू	र	स्थ	■
ना	दा	न	■	सा	ग	■	ल	क्ष्य
■	न	ख	■	त	र	ल	■	■
■	वी	रा	न	■	■	च	ट	क
■	र	ब	■	आ	ज	क	ल	■
■	■	■	आ	ग	■	दा	ना	■
■	अ	ग	र	म	ग	र	■	क्रो
भा	भी	■	ती	न	■	■	व	ध

सू-दोकू- 146

	9			2				1
		5	1				3	
7				9		8		5
	8		3		7		5	
2		7				1		3
	4			1			8	
6		2			9			
	5		7			3		
		8		5			6	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 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.145 का हल

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