संपादकीय

पिछड़ रहा घर का खाना

हमारी खानपान की आदतों में जबरदस्त बदलाव आ रहा है। पूरे दिन घर में चूल्हा न जलना अब अपवाद नहीं रह गया है। लोग रेस्टोरेंट में बने खाने ज्यादा खाने लगे हैं। वे या तो रेस्तरां में जाकर खाते हैं या घर बैठे फूड-ऐप्स के जरिए खाना मंगवा लेते हैं। नेशनल रेस्टोरेंट असोसिएशन ऑफ इंडिया (एनआरएआई) के एक सर्वेक्षण के अनुसार भारत में लोग महीने में औसतन 6.6 बार बाहर खाने जाते हैं या बाहर का खाना घर मंगवाते हैं। हालांकि कई एशियाई देशों की तुलना में यह अब भी काफी कम है।

पड़ोसी देश सिंगापुर में तो यह औसत 30 पर पहुंचा हुआ है। कुछ एशियाई शहरों की बात करें तो बैंकॉक में यह 45 और शांघाई में 60 है, यानी किचन का डिब्बा ही गोल! जाहिर है, बाहर का खाना खाने का ट्रेंड भारत में नया है लेकिन इसके बढ़ने की रफ्तार काफी तेज है। बाहर के खाने पर एक भारतीय परिवार महीने में औसतन 2500 रुपये खर्च करता है। भारतीयों की बदलती रुचि के कारण देश में फूड इंडस्ट्री का आकार भी लगातार बढ़ रहा है। मुंबई में यह उद्योग सबसे ज्यादा व्यवस्थित है, जहां इसका कारोबार 41,000 करोड़ रुपये का आंकड़ा छू रहा है। दिल्ली में यह 31,132 करोड़ तो बंगलुरू में 20,014 करोड़ पर है। लोगों के सामने आज खाने के असंख्य विकल्प मौजूद हैं। वे दुनिया भर के व्यंजनों का लुत्फ उठा रहे हैं।

एनआरएआई के सर्वे के अनुसार मुंबई के लोग दक्षिण भारतीय खाना सबसे ज्यादा पसंद करते हैं। 33 फीसदी लोग इटालियन जबकि 29 प्रतिशत चाइनीज खाने पर टिक करते हैं। दिलचस्प बात यह कि दक्षिण भारतीय लोग उत्तर भारत के व्यंजन ज्यादा पसंद करते हैं जबकि दिल्ली वालों की दिलचस्पी लोकल खाने में है। पूरे भारत में देखें तो नॉर्थ इंडियन व्यंजनों (41 पर्सेंट) की सबसे ज्यादा मांग है। उसके बाद चाइनीज (27 पर्सेंट), दक्षिण भारतीय (27 पर्सेंट), मुगलई(22 पर्सेंट) और इटालियन (16 पर्सेंट) की मांग है। खानपान की रुचियों में यह बदलाव सामाजिक-आर्थिक कारणों से आया है।

अब महिलाएं भी पुरुषों की तरह बाहरी काम-धंधों में जुट गई हैं तो पति-प ी दोनों के पास घर में खाना बनाने का वक्त नहीं रहता। ऐसे में बाहर के खाने पर निर्भरता स्वाभाविक है। उनकी परचेजिंग पावर भी बढ़ी है इसलिए वे खाने पर ज्यादा खर्च करने लगे हैं। सचाई यह है कि भोजन को लेकर अब मान्यता बदल रही है। त्यौहारों और मंगलकार्यों में बनने वाले विशेष व्यंजनों को छोड़ दें तो नियमित भोजन लोग शरीर की जरूरतें पूरी करने के लिए करते आए हैं। लेकिन अभी स्वाद प्राथमिकता पर आ गया है। भोजन एक दैनिक उत्सव की शक्ल लेता जा रहा है। सूचना तकनीक इसमें अपने तरीके से योगदान दे रही। नए-नए ऐप्स आ रहे हैं जिनसे मनचाहा खाना जल्दी मंगवाना मुमकिन हो गया है।

मानसून की प्रगति, वैश्विक कारकों से तय होगी बाजार की चाल

मुंबई (आरएनएस)। घरेलू और वैश्विक कारकों से बीते सप्ताह घरेलू शेयर बाजार पर दबाव दिखा जिसके कारण बीएसई का सेंसेक्स 163.83 अंक अर्थात 0.41 प्रतिशत गिरकर 39452.07 अंक पर रहा जो तीन सप्ताह का निचला स्तर है। इसी तरह से एनएसई का निफ्टी 47.35 अंक अर्थात 0.4 प्रतिशत उतरकर 11823.30 अंक पर रहा। अगले सप्ताह शेयर बाजार की चाल मानसून की प्रगति और वैश्विक कारकों से तय होगी। घरेलू स्तर पर अर्थव्यवस्था से जुड़े सभी महत्वपूर्ण आंकड़े आ चुके हैं और महंगाई का कुछ असर बाजार पर दिख सकता है।

बाजार अध्ययन करने वाली कंपनी कैपिटलऐम के शोध प्रमुख रोमेश तिवारी के अनुसार घरेलू स्तर पर सभी प्रमुख आंकड़े आ चुके हैं। अगले सप्ताह अमेरिकी फेडरल रिजर्व की बैठक हो रही है और दो दिवसीय इस बैठक के बाद 19 जून को नीतिगत दरें जारी की जायेगी जिसमें ब्याज दरों में कमी की उम्मीद की जा रही है। यदि ब्याज दरों में कमी की जाती है भारतीय शेयर बाजारों पर दबाव दिख सकता है। वैसे बाजार के अगले सप्ताह सीमित दायरे में रहने की संभावना है। बाजार विश्लेषण करने वाली कंपनी एपिक रिसर्च के मुख्य कार्यकारी अधिकारी मुस्तफा नदीम ने कहा कि अब निवेशकों की नजर नयी सरकार के पूर्ण बजट पर है और इसलिये बाजार में अधिक उतार चढ़ाव अभी संभावना बहुत कम है लेकिन वैश्विक कारकों जैसे कच्चे तेल में घटबढ़ और अमेरिकी फेडरल रिजर्व के ब्याज दरों में कमी करने से पूरी दुनिया के बाजार प्रभावित होंगे और उससे भारतीय बाजार भी अछूते नहीं रह सकते हैं।

बीते सप्ताह चीन ने अमेरिका और यूरोप से आयातित स्टील के पाइप और ट्यूब जैसे उत्पादों पर शुल्क में भारी बढोतरी कर दी जिससे इनके बीच व्यापार तनाव के फिलहाल कम होने की संभावना बहुत कम हो गयी है। इस बीच भारत ने भी अमेरिका से आयात किये जाने वाले कुछ उत्पादों पर शुल्क में बढोतरी कर दी है। इसकी वजह से वैश्विक स्तर पर व्यापार युद्ध में और तेजी आने की आशंका जतायी जा रही है। इसका भी बाजार पर असर होगा।

सिर्फ नियंत्रण के नाम पर हम पर नियंत्रण ना करें : पिचाई

न्यूयार्क (आरएनएस)। अमेरिकी सरकार द्वारा अविश्वास जांच का सामना कर रहे गूगल के मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) सुंदर पिचाई ने उन लोगों को आगाह किया है जो विनियमन के लिए प्रौद्योगिकी कंपनियों पर नियंत्रण करना चाहते हैं। सीएनएन बिजनेस को दिए साक्षात्कार में पिचाई ने कहा कि उनकी कंपनी यूरोप में ऐसी परिस्थितियों से गुजर चुकी है, तो जांच उनके लिए कोई आश्चर्य की बात नहीं है। पिचाई ने शुक्रवार को कहा, कुछ अन्य कंपनियों के लिए यह जांच शायद नई हो।

पेट्रोल, डीजल के दाम में गिरावट का सिलसिला लगातार चौथे दिन जारी

नईदिल्ली (आरएनएस)। पेट्रोल और डीजल के दाम घटने का सिलसिला लगातार चौथे दिन रविवार को भी जारी रहा। तेल विपणन कंपनियों ने पेट्रोल के भाव में फिर से छह पैसे जबकि डीजल के भाव में नौ से दस पैसे प्रति लीटर की कटौती की है।

इंडियन ऑयल की वेबसाइट के अनुसार, दिल्ली, कोलकता, मुंबई और चेन्नई में पेट्रोल के दाम रविवार को घटकर क्रमशः 69.93 रुपये, 72.19 रुपये, 75.63 रुपये और 72.64 रुपये प्रति लीटर हो गए । डीजल के दाम भी चारों महानगरों में घटकर क्रमशः 63.84 रुपये, 65.76 रुपये, 66.93 रुपये और 67.52 रुपये प्रति लीटर हो गए हैं। अंतर्राष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की कीमतें पिछले एक पखवाड़े से सीमित दायरे में रही हैं। पिछले 15 दिनों में ब्रेंट क्रूड का वायदा 60 डॉलर से लेकर 63 डॉलर प्रति बैरल के आसपास रहा, जबकि उससे पिछले पखवाड़े में बेंट क्रूड का भाव 64 डॉलर से 73 डॉलर प्रति बैरल के बीच रहा।

सोने 100 रुपये चमका, चांदी की चमक पड़ी मंद

न ई दिल्ली (आरएनएस)। वैश्विक स्तर पर दोनों कीमती धातुओं के दाम बढ़ने के बीच घरेलू बाजार पर बीते सप्ताह दिल्ली सर्राफा में सोना 100 रुपये चमककर 33720 रुपये प्रति 10 ग्राम पर रहा जबकि चांदी 250 रुपये फिसलकर 38100 रुपये प्रति किलोग्राम बोली गयी।

लंदन एवं न्यूयॉर्क से मिली जानकारी के अनुसार, बीते सप्ताह सोना हाजिर 35.10 डॉलर यानी 2.69 प्रतिशत चमककर 1,340.45 डॉलर प्रति औंस पर पहुँच गया। अगस्त का अमेरिकी सोना वायदा भी 34.70 डॉलर की बढ़त में सप्ताहांत पर 1,344.90 डॉलर प्रति औंस बोला गया।

बाजार विश्लेषकों का कहना है कि अमेरिकी फेडरल रिजर्व की 18 और 19 जून को होने वाली बैठक में नीतिगत ब्याज दरों में कटौती की उम्मीद है। इससे निवेशकों का रुझान सोने में बढ़ा है और पीली धातु महँगी हुई है। अंतर्राष्ट्रीय बाजार में चाँदी हाजिर भी गत सप्ताह 0.44 डॉलर यानी 2.94 प्रतिशत की बढ़त में 14.98 डॉलर प्रति औंस पर पहुँच गयी।

भारत-पाकिस्तान हाईवोल्टेज मुकाबले पर छाया बारिश का साया

मैनचेस्टर,15 जून (आरएनएस) । क्रिकेट इतिहास के दो सबसे बड़े चिर-प्रतिद्वंद्वियों भारत और पाकिस्तान के बीच सुपर संडे को होने वाले आईसीसी विश्व कप के महामुकाबले में जबरदस्त भिड़ंत की उम्मीद है लेकिन इस पर महामुकाबले पर बारिश की आशंका के बादल मंडरा रहे हैं। भारत और पाकिस्तान के बीच ओल्ड ट्रैफर्ड में होने वाले इस मुकाबले का क्रिकेट प्रशंसकों के साथ आईसीसी को भी बड़ी बेसब्री से इन्तजार है जिसके टिकट महीनों पहले बिक गए थे और इस मैच को लेकर सभी की सांसें थमी हुई हैं। रविवार को यह मुकाबला शुरू होते ही स्टेडियम हॉउसफुल हो चुका होगा, करोड़ों निगाहें टीवी स्क्रीन पर चिपक चुकी होंगी और भारत और पाकिस्तान की गलियों में सन्नाटा पसर चुका होगा।

अब जब रविवार को महामुकाबला होना है, तो मैनचेस्टर में मौसम का हाल क्या होगा। यह पता करना बेहद जरूरी है। अगर रिपोर्ट्स की मानें शुक्रवार की सुबह 10 बजे धीमी बारिश हो रही थी, लेकिन धूप बिलकुल नहीं थी। कवर्स से मैदान को ढ़का गया है। इसके बाद शनिवार को भी मौसम की बेरुखी जारी है और रविवार को मैच पर बारिश का संकट गहराया हुआ है। भारत और पाकिस्तान दोनों के ही मैच बारिश में धुल चुके हैं और इससे दोनों ही टीमें काफी निराश भी हैं।

इस मुकाबले को लेकर हर तरफ यही उम्मीद लगाई जा रही होगी कि बारिश न हो और एक पूरा मुकाबला देखने को मिले। इस विश्व कप में अबतक चार मैच बारिश के कारण रद्द हो चुके हैं और भारत तथा पाकिस्तान को भी बारिश का शिकार हो चुके हैं। भारत का न्यूजीलैंड के साथ मुकाबला धुल चुका है जबकि पाकिस्तान का श्रीलंका के साथ मैच रद्द रहा था।

होंडा कार्स के वाहन अगले महीने से 1.2 प्रतिशत तक महंगे होंगे

नईदिल्ली (आरएनएस)। होंडा कार्स इंडिया अगले महीने से अपने वाहनों के दाम 1.2 प्रतिशत तक बढ़ाने पर विचार कर रही है। कंपनी के एक वरिष्ठ अधिकारी का कहना है कि कच्चे माल की लागत बढ़ने और नए सुरक्षा फीचर्स की वजह से उसे यह कदम उठाना पड़ रहा है। कंपनी फिलहाल प्रीमियम हैचबैक ब्रियो से लेकर प्रीमियम सेडान अकॉर्ड हाइब्रिड की बिक्री करती है। इन मॉडलों की दिल्ली शोरूम में कीमत 4.73 लाख से 43.21 लाख रुपये है। कंपनी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष एवं निदेशक बिक्री तथा विपणन राजेश गोयल ने बताया कि ''हम जुलाई से अपने मॉडलों के दाम बढ़ाने की योजना पर काम कर रहे हैं।''

टीम इंडिया का पहला विकेट 136 रन पर गिरा, राहुल 57 रन बनाकर आउट

वर्ल्ड कप के 22वें मैच पाकिस्तान ने भारत के खिलाफ टॉस जीतकर गेंदबाजी का फैसला किया। टीम इंडिया के रोहित शर्मा और विराट कोहली क्रीज पर हैं। रोहित ने 12वें ओवर में शादाब खान की गेंद पर चौका लगाकर अपना अर्धशतक पूरा किया। लोकेश राहुल 57 रन बनाकर बहाव रियाज की गेंद पर आउट हुए। यह वर्ल्ड कप में उनका पहला अर्धशतक है।

रोहित ने लगातार पांचवें मैच में 50+ स्कोर बनाया। इस वर्ल्ड कप में उनका यह दूसरा अर्धशतक है। उन्होंने दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ शतक भी लगाया था। रोहित ने लोकेश राहुल के साथ पहले विकेट के

लिए 136 रन की साझेदारी की।

पाकिस्तान के तेज गेंदबाज मोहम्मद आमिर ने पहला ओवर मेडन किया। अंपायर ने आमिर के फॉलोथ्रू को लेकर दो बार वॉर्निंग दी। गेंद फेंकने के बाद वे विकेट के डेंजर एरिया में जा रहे थे। बहाव रियाज को भी विकेट के सामने दौड़ने के लिए दो वार्निंग मिली।

पाकिस्तान ने दो बदलाव किए। दो स्पिनर शादाब खान और इमाद वसीम को शामिल किया गया है। टीम इंडिया ने शिखर धवन की जगह ऑलराउंडर विजय शंकर को मौका दिया है।

दोनों टीमें

भारत- विराट कोहली (कप्तान), रोहित शर्मा, लोकेश राहुल, विजय शंकर, महेंद्र सिंह धोनी (विकेटकीपर), केदार जाधव, हार्दिक पंड्या, भुवनेश्वर कुमार, कुलदीप यादव, युजवेंद्र चहल, जसप्रीत बुमराह।

पाकिस्तान- सरफराज अहमद (पाकिस्तान), इमाम उल हक, फख्र जमां, बाबर आजम, मोहम्मद हफीज, शोएब मलिक, इमाद वसीम, शादाब खान, हसन अली, वहाब रियाज, मोहम्मद आमिर।

भारत के खिलाफ मैच को लेकर पाकिस्तान के प्रधानमंत्री इमरान खान ने पाक क्रिकेट टीम को सलाह दी। उन्होंने कप्तान सरफराज से कहा कि हार का डर मन से निकाल दें। उन्होंने कहा कि टीम अगर टॉस जीते तो बल्लेबाजी का फैसला करे। हालांकि, सरफराज ने इसके उलट गेंदबाजी का फैसला किया।

आज का राशिफल

मेषः- आज परिश्रम अधिक और लाभ कम रहेगा। आज कार्यों में बाधाएं आ सकती हैं। यात्रा करने से बचें, वाहन सावधानी पूर्वक चलाएं। आज आपको अपनी शारीरिक क्षमता से अधिक कार्य करना पड़ेगा।

वृषभः- आज किसी कलात्मक कार्य में आपकी रुचि बढ़ेगी। जीवनसाथी का भरपूर सहयोग मिलेगा। प्रिय व्यक्ति का साथ मिलेगा। शेयर में निवेश भी कर सकते हैं, लाभ होगा।

मिथुनः- आज ढेर सारी जिम्मेदारियों को निभाने का दिन है। आज सुबह से ही आपके अंदर नई शक्ति और उर्जा का संचार रहेगा। संघर्ष के साथ सफलता एवं धन प्राप्ति का योग है।

कर्कः- आज बुद्धि-विवेक से सफलता आपके कदम चूमेगी। आज दिन की शुरुआत कार्य-व्यवहार से जुड़ी समस्याओं को हल करने से होगी। मनोरंजन कार्य में समय अधिक व्यतीत होगा।

सिंहः- आज आपकी वाणी और व्यवहार वाद-विवाद का कारण बन सकता है। ग्रह नक्षत्र कहते हैं कि आज सभी कार्य सावधानी पूर्वक करें।

कन्याः- आज सभी कार्य सरलतापूर्वक हल होंगे और उनमें सफलता मिलेगी। सभी जगह अनुकूल परिस्थिति निर्मित होगी।

तुलाः- ग्रह नक्षत्र कहते हैं कि आज का दिन आपके लिए शुभ होगा। आज धन लाभ के योग हैं। परिश्रम करेंगे और मनोवांछित फल प्राप्त करने के नतीजे सामने आते जाएंगे।

वृश्चिकः- आज बिना विचार किए साहसपूर्ण कार्य करें, सफलता साथ देगी। भावनात्मक संबंध स्थापित होंगे।

धनुः- आज आपका मन चलायमान रहेगा। ग्रह नक्षत्र कहते हैं कि आज बिना सोच-विचार किए कोई कार्य न करें। अनावश्यक खर्च से बचें।

मकरः- ग्रह नक्षत्र कहते हैं कि आज प्रत्येक क्षेत्र में आपको लाभ मिलेगा, घर से लेकर कार्यालय तक। विद्यार्थियों से लेकर व्यापारियों तक सभी लाभान्वित रहेंगे।

कुंभः- आज दिनभर व्यस्तता रहेगी। आलस्य से मुक्ति मिलेगी और तरोताजगी के साथ कार्यक्षेत्र में जुटे रहेंगे, कर्म प्रधान दिन।

मीनः- आज जितना विश्वास आप भाग्य पर करें उतना ही भरोसा स्वयं पर करें। आध्यात्मिक सिद्धियां प्राप्त करने का सर्वोत्तम योग आज बन रहा है।

घर पर बनाएं आसानी से टोफू चिली ...

अक्सर लोगो रोज एक जैसी रेसिपी बनाकर बोर हो जाते है। ऐसे में आज हम टोफू रेसिपी के बारे में जानते है जो सेहत के लिए लाभदायक है। टोफू चिली की रेसिपी घर पर आसानी से बना सकते हैं। तो आज जानते हैं इस रेसिपी के बारे मे-

सामग्री -

200 ग्राम टोफू, 1 चम्मच कॉर्नफ्लोर, 1 चम्मच तेल, 1 चम्मच लहसुन पेस्ट, 2 साबुत लाल मिर्च, 50 मिली चिली सॉस, 2 चम्मच टोमैटो प्यूरी, 4-5 तुलसी के पत्ते, नमक- स्वादानुसार,, तेल आवश्यक्तानुसार

विधि -

सबसे पहले चिली टोफू बनाने के लिए टोफू स्लाइस को एक चम्मच कॉर्नफ्लोर में मिक्स कर लें। इसके बाद एक पैन में तेल गर्म करके टोफू को गोल्डन ब्राउन होने तक फ्राई करें।इनके फ्राई होने पर इसे टिशू पेपर पर निकाल लें।

इसके बाद अब एक दूसरे पैन में एक चम्मच तेल गर्म करके उसमें लहसुन पेस्ट डालकर फ्राई करें। इसके बाद इसमें चम्मच लाल मिर्च, चिली सॉस और टोमेटो प्यूरी डाल कर फ्राई करें। अब इसमें फ्राई किए हुए टोफू स्लाइस को डालकर कुछ देर आंच पर पकाएं। अब आपका चिली टोफू बनकर तैयार है। अब इसके ऊपर से तुलसी के पत्ते डालकर गर्मागर्म सर्व करें।

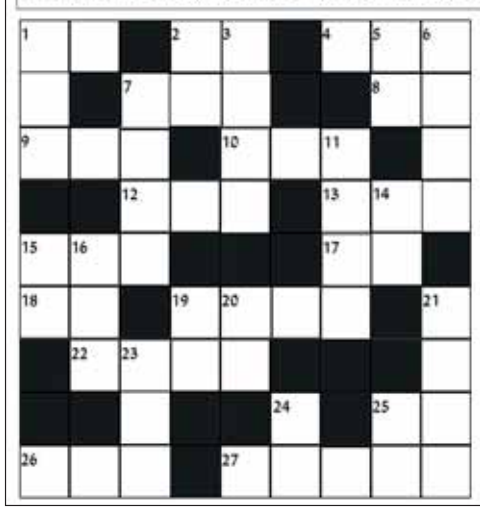
शब्द सामर्थ्य- 97

बाएं से दाएं

1. कतार, क्रम, पांत 2. लज्जत, जायका 4. कारण, वजह 7. सुंदर प्रतीत होना, सुखद होना 8. घोड़े आदि का मल 9. अक्सर, ज्यादातर 10. चक्की में पीसना, मसलना, कुचलना 12. धनुष, फौजी टुकड़ी 13. आभूषण, जेवर 15. लहरों का चक्कर, जलावर्त, भ्रमर 17. बायां, विरुद्ध 18. गाना, नगमा 19. लाचार, विवश 22. नमन, प्रणाम 25. चौकी, थाना 26. इकरार, समझौता, ठेका 27. अधिकार होना, सामर्थ्य होना (मुहा.)।

ऊपर से नीचे

1. एक प्रदेश जिसकी राजधानी चंडीगढ़ है 2. हविर्दान के समय उच्चारित एक शब्द, भष्म 3. दन-दन करते हुए 5. बलशाली, बलवाला 6. परिवर्तित करना, पहले से भिन्न हो जाना 7. चांद, चंद्रमा, रजनीश 11. अप्रिय, अरुचिकर 14. मैं का बहुवचन 15. भंगेड़ी, भंग करने वाला, झाड़ू लगाने तथा मैला साफ करने वाली 16. मातृभूमि, स्वदेश 19. मक्खन, माखन 20. बुढ़ापा, धन, ज्वर 21. टालना, हटाना, बहाना करके हटाना 23. सीमा, हद 24. सौ का पाचंवा हिस्सा 25. घोड़े के पैरों में लगाने का लोहे का टुकड़ा, पौधे आदि का डंठल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 96 का हल

वि	ज	य	■	ब	नि	या	■	दे
वा	■	ती	त	र	■	रा	जी	व
ह	मा	म	■	स	प	ना	■	ता
■	न	■	■	■	टा	■	■	■
दा	व	त	■	वि	ना	श	■	अ
य	■	ह	त्या	■	■	ह	र्जा	ना
रा	ह	त	■	न	ज	र	■	व
■	वा	■	■	■	मी	■	ना	श्य
दु	ला	रा	■	जा	न	की	■	क

सू-दोकू- 97

	7				1		3	
1		9				5		
			3				1	
		5						3
3					2		5	
				3				2
	4						7	
7		8		1		6		
	6		7		9			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 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.96का 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