संपादकीय

खाना और सेहत

सुधरते जीवन स्तर का सबसे घातक पहलू यह है कि हम तुरत-फुरत उपलब्ध होने वाले खाने पर निर्भर होते चले गये। उसमें गुणवत्ता के बजाय स्वाद हमारी प्राथमिकता बनता चला गया। मगर यह नहीं सोचा गया कि बाजार द्वारा पेश किए जाने वाला भोजन बाजार के मुनाफे की जरूरतों के मुताबिक है, हमारी सेहत के अनुरूप नहीं। निःसंदेह गुणवत्ता का भोजन किसी समाज की सेहत का पैमाना होता है। यह पैमाना राष्ट्रीय स्वास्थ्य के मानक तय करता है। यह तथ्य किसी से छिपा नहीं है कि देश में आहार में अराजकता और जीवनशैली की विसंगतियों के चलते बीमारियों में तेजी से वृद्धि हुई है। खानपान की आदतों में बदलाव से आज शायद कोई घर हो, जिसमें हर दूसरा व्यक्ति मधुमेह, उच्च रक्त चाप, कुपोषण या मोटापे से पीड़ित न हो, जिसे गुणवत्ता के आहार व सतर्कता से सुधारा जा सकता है। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण ने भोजनालयों में परोसे जाने वाले उन व्यंजनों को सूचीबद्ध करने के निर्देश दिये हैं, जिनसे एलर्जी होने की संभावना होती है। कुछ लोगों को विभिन्न खाद्य पदार्थों मसलन दुग्धशर्करा, अंडे व मेवों से एलर्जी की शिकायत होती है, इसकी सूचना खाद्य सूची में दी जानी चाहिए। साथ ही जरूरी है कि रेस्तरां में भोजन की स्वच्छता का ध्यान रखा जाये। यही वजह है कि भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण द्वारा यह अनिवार्य किया गया है कि रेस्तरां के प्रवेश द्वार पर स्वच्छता की रेटिंग प्रदर्शित हो। इस दिशा में हरियाणा सरकार ने पहल की है। केंद्र सरकार द्वारा शुरू किये गए 'ईट राइट इंडिया' अभियान की दिशा में कदम बढ़ाते हुए हरियाणा ने ऐसे खाद्य पर्यवेक्षकों को प्रशिक्षित करने का फैसला किया है जो समय-समय पर भोजन की गुणवत्ता की जांच करेंगे। निःसंदेह स्वच्छता की मानक सूची उपभोक्ताओं को खाने की गुणवत्ता को लेकर आश्वस्त करेगी।

जरूरत इस बात की भी है कि रेस्तरां व होटलों के अंतर्गत खाने में उपयोग की जाने वाली खाद्य सामग्री, पकाने की प्रक्रिया,?सुरक्षित भंडारण व परोसना स्वच्छता के मानकों पर खरा उतरे। लेकिन जरूरी है कि यह इंस्पेक्टरी राज की खामियों से मुक्त हो। इसी दिशा में पंजाब सरकार ने सार्थक कदम उठाया है। उसने ऑनलाइन खाने के ऑर्डरों की आपूर्ति करने वाले विदेशी व भारतीय कंपनियों को निर्देश दिया है कि वे खाद्य पदार्थों की पैकिंग पर स्वच्छता रेटिंग प्रदर्शित करें, जिससे उपभोक्ता सुनिश्चित होने के बाद ही उसका उपयोग कर पायेगा। दरअसल, अभी इस दिशा में बहुत कुछ किया जाना बाकी है। बाजार में खाने-पीने के नाम पर जो परोसा जा रहा है वह स्वादप्रेमी नई पीढ़ी के सेहत के साथ खिलवाड़ ही है। हाल ही में सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरमेंट की निगरानी करने वाली प्रयोगशाला के लिए जुलाई से अक्तूबर, 2019 के बीच भारत में प्रचलित 33 भारतीय व बहुराष्ट्रीय कंपनियों के पैकेट बंद खाद्य पदार्थों के नमूने लिये गये।?इसमें चिप्स, नमकीन, इंस्टेंट नूडल्स, इंस्टेंट सूप शामिल थे। वहीं दूसरी ओर फास्ट फूड की भी जांच की गई। इनमें निर्धारित मानकों से कई गुना अधिक नमक व वसा पाया गया। इनकी पैकिंग पर कहीं भी नमक व वसा की मात्रा का जिक्र नहीं था। वास्तव में ये दिल व अन्य रोगों को बढ़ाने वाले हैं। विगत में विशेषज्ञों ने पैकिंग पर खाद्य पदार्थ में कैलोरी, नमक, वसा व शूगर की मात्रा दर्ज करने की बात कही थी। लेकिन विडंबना यह है कि आज भी उसका अनुपालन नहीं किया जा रहा है। जबकि दुनिया के कई देशों में इन पदार्थों की लेबलिंग से फास्ट?फूड खाने वालों की संख्या में भारी कमी दर्ज की गई है। निश्चय ही भारत में यदि इन मानकों के निर्धारण में सख्ती की जाती है तो हमारी युवा पीढ़ी का बेहतर स्वास्थ्य सुनिश्चित किया जा सकता है। सरकार की सख्ती इस दिशा में सकारात्मक परिणाम लाने में सहायक हो सकती है।

साल 2019 में 17 अरब डॉलर बढ़ी मुकेश अंबानी की संपत्ति, 40 प्रतिशत का हुआ इजाफा

नईदिल्ली (आरएनएस)। एशिया के सबसे बड़े धनकुबेर रिलायंस इंडस्ट्रीज लिमिटेड (आरआईएल) के मालिक मुकेश अंबानी की संपत्ति में वर्ष 2019 में 17 अरब डॉलर की बड़ी बढ़ोतरी हुई है और यह करीब 61 अरब डॉलर पर पहुंच गई है। भारतीय अर्थव्यवस्था के लिहाज से 2019 बेशक से अच्छा नहीं रहा हो किंतु एशिया के सबसे बड़े धनकुबेर मुकेश की लिए साल बहुत फलदायक रहा। ब्लूमबर्ग बिलेनियर्स सूचकांक के मुताबिक इस वर्ष अंबानी की संपत्ति 17 अरब

डॉलर बढ़कर 23 दिसंबर को 60.8 अरब डॉलर पर पहुंच गई।

अंबानी की संपत्ति में इजाफे में अहम भूमिका आरआईएल के शेयर की रही जिसकी कीमत में इस वर्ष 40 प्रतिशत की जोरदार बढ़ोतरी थी। अलीबाबा समूह के संस्थापक जैक मा (अब सेवानिवृत्त) की शुद्ध परिसंपत्ति में इस वर्ष 11.3 अरब डॉलर की बढ़ोतरी हुई जबकि अमेरिका के इंटरनेट और अंतरिक्ष क्षेत्र के उद्यमी जेफ बेजास की संपत्ति साल के दौरान 13.2 अरब डॉलर घट गई।

आरआईएल की वर्ष 2021 के प्रारंभ में समूह के कर्ज को शून्य पर लाने की योजना है। उसकी योजना अपने रसायन कारोबार का हिस्सा सऊदी अरब की तेल कंपनी को बेचने की है। इसके अलावा समूह दूरसंचार और खुदरा कारोबार को पाँच वर्ष के भीतर शेयर बाजारों में भी सूचीबद्ध करायेगा।

आरआईएल ने 05 सितंबर 2016 को रिलायंस जियो के जरिये दूरसंचार क्षेत्र में कदम रखा और फ्री कॉल तथा सस्ता डाटा उपलब्ध कराकर तहलका मचा दिया। इसके चलते भारी कर्ज के बोझ के तले दबी दूरसंचार कंपनियाँ या तो इस कारोबार से बाहर निकल गई अथवा दूसरे के साथ विलय कर लिया। जियो ने महज तीन वर्ष में ही दूरसंचार क्षेत्र में 35 करोड़ ग्राहक बना लिये।

सेबी ने रोसलैब्स फाइनेंस पर ढाई करोड़ रुपये का जुर्माना लगाया

नई दिल्ली (आरएनएस)। पूंजी बाजार नियामक सेबी ने सोमवार को बाजार नियमों का उल्लंघन करने पर रोसलैब्स फाइनेंस लिमिटेड पर ढाई करोड़ रुपये से अधिक का जुर्माना लगाया है। गुजरात अर्थ लिमिटेड के शेयरों में धोखाधड़ी पूर्ण व्यापार करने पर कंपनी पर यह जुर्माना लगाया गया। सेबी ने गुजरात अर्थ के शेयरों में अक्टूबर 2003 से जनवरी 2004 के बीच किये गये सौदों की जांच पड़ताल करने के बाद यह जुर्माना लगाया। सेबी ने इस बात पर गौर किया है कि रोसलैब्स और गुजरात अर्थ के अन्य प्रवर्तकों ने विभिन्न मौकों पर भ्रामक कार्पोरेट घोषणायें करने का काम किया। सेबी ने कंपनी के शेयरों में किये गये सौदों की जांच के बाद कहा कि रोसलैब्स फाइनेंस सहित कंपनियों और उनके साथ काम करने वाले प्रवर्तकों और व्यक्तियों ने बाजार में भ्रामक घोषणायें किये जाने के आसपास ही शेयरों की बिक्री की। इन घोषणाओं से कंपनी के शेयरों में सौदे बढ़ते थे और उसके शेयर मूल्यों पर असर पड़ता था जिससे निवेशकों को चूना लगाया गया। नियामक ने इस जांच के बाद रोसलैब्स फाइनेंस पर 2.53 करोड़ रुपये का जुर्माना लगा दिया।

लगातार छठे दिन बढ़े डीजल के दाम, पेट्रोल की कीमत स्थिर

नईदिल्ली (आरएनएस)। डीजल के दाम में लगातार छठे दिन मंगलवार को वृद्धि हुई, जबकि पेट्रोल के भाव में एक सप्ताह से कोई बदलाव नहीं हुआ है। तेल विपणन कंपनियों ने डीजल का दाम फिर पांच पैसे प्रति लीटर बढ़ा दिया है। इन छह दिनों में देश की राजधानी दिल्ली में डीजल 95 पैसे लीटर महंगा हो गया है। इंडियन ऑयल की वेबसाइट के अनुसार, दिल्ली, कोलकता, मुंबई और चेन्नई में पेट्रोल का दाम पूर्ववत क्रमशः 74.63 रुपये, 77.29 रुपये, 80.29 रुपये और 77.58 रुपये प्रति लीटर बना हुआ है।

लेकिन चारों महानगरों में डीजल की कीमत बढ़कर क्रमशः 66.99 रुपये, 69.40 रुपये, 70.28 रुपये और 70.82 रुपये प्रति लीटर हो गई है। अंतर्राष्ट्रीय बाजार में इस महीने बेंचमार्क कच्चा तेल ब्रेंट क्रूड के दाम में छह करीब छह डॉलर प्रति बैरल का इजाफा हुआ है। इंटरकांटिनेंटल एक्सचेंज पर ब्रेंट क्रूड के फरवरी डिलीवरी अनुबंध में पिछले सत्र के मुकाबले मामूली तेजी के साथ 66.70 डॉलर प्रति बैरल पर कारोबार चल रहा था।

मारुति सुजुकी डिजायर सबसे ज्यादा बिकने वाली कार

नई दिल्ली (आरएनएस)। देश की सबसे बड़ी कार निर्माता कंपनी मारुति सुजुकी इंडिया (एमएसआई) ने मंगलवार को कहा कि चालू वित्त वर्ष के पहले आठ माह के दौरान उसकी कम्पेक्ट सेडान डिजायर सबसे ज्यादा बिकने वाली कार रही है। इस अवधि में इस मॉडल की 1.2 लाख कारें बिकीं। कंपनी ने कहा है कि कम्पेक्ट सेडान कारों के बाजार में इस मॉडल का 60 प्रतिशत बाजार हिस्सा है। एमएसआई के कार्यकारी निदेशक (विपणन और बिक्री) शशांक श्रीवास्तव ने एक बयान में कहा है, ''पिछले कई साल से डिजायर ने कम्पेक्ट सेडान कारों की श्रेणी में विशिष्ट स्थान बनाया है।

क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया ने चुनी दशक की बेस्ट वनडे टीम, कप्तान हैं धोनी, रोहित-विराट भी शामिल

मेलबर्न। क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया ने अपनी दशक की बेस्ट वनडे टीम में एमएस धोनी को बड़ा सम्मान दिया है। महेंद्र सिंह धोनी भले ही मैदान से काफी दिनों से दूर हों, लेकिन उनका रुतबा अब भी जस का तस है। सिर्फ साथी खिलाड़ी या प्रशंसक ही नहीं, विरोधी टीम भी उनका सम्मान करती है। एमएस धोनी दुनिया के एकमात्र कप्तान हैं, जिन्होंने आईसीसी की तीनों ट्रॉफियां जीती हुई हैं। उनकी उपलब्धियों के ताज में एक और नगीना जुड़ गया है। उन्हें क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया ने अपनी वनडे टीम का कप्तान बनाया है।

ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट बोर्ड ने अपनी इस टीम को क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया वनडे इलेवन नाम दिया गया है।

क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया वनडे इलेवन के नाम से पहली बार में ऐसा लगता है कि यह ऑस्ट्रेलिया की टीम है, पर ऐसा नहीं है क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया ने यह टीम विश्व एकादश की तर्ज पर चुनी है। इसमें आठ देशों के खिलाड़ियों को जगह दी गई है। यह भी बता दें कि यह इस दशक की टीम है। यानी, 2010-19 के बीच खेलने वाले खिलाड़ी ही इस टीम में शामिल किए गए हैं। सीए ने वनडे की ही तरह टेस्ट टीम भी बनाई है, जिसकी कमान विराट कोहली को सौंपी गई है।

क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया ने धोनी को कप्तान चुनने की वजह भी बताई है। उसने कहा, 'इस दशक के क्रिकेट को देखें तो एमएस धोनी का योगदान साफ नजर आता है। उन्होंने भारतीय टीम को 2011 में विश्व चैंपियन बनाया। वे बेहतरीन फिनिशर हैं।

जसप्रीत बुमराह और शिखर धवन की वापसी

» श्रीलंका और ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टीम इंडिया का ऐलान

नईदिल्ली। श्रीलंका के खिलाफ टी 20 सीरीज और ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ होने वाले एकदिवसीय अंतरराष्ट्रीय सीरीज के टीम इंडिया का आज ऐलान कर दिया गया है। चयन समिति के अध्यक्ष एमएसके प्रसाद ने यहां पांच सदस्यीय समिति की बैठक के बाद टीम की घोषणा की। टीम इंडिया के लिए राहत की बात है कि तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह और ओपनिंग बल्लेबाज शिखर धवन की टीम में वापसी हो गई है। हालांकि शीर्ष बल्लेबाज रोहित शर्मा को टी20 सीरीज

से आराम दिया गया है। दरअसल बुमराह पीठ में चस्ट्रेस फैक्चरज के कारण टीम से बाहर थे और हाल में उन्होंने विशाखापत्तनम में वेस्ट इंडीज के खिलाफ दूसरे एकदिवसीय अंतरराष्ट्रीय मैच से पहले भारत के नेट सत्र के दौरान गेंदबाजी की थी।

भारत पांच जनवरी से श्रीलंका के खिलाफ तीन टी20 अंतरराष्ट्रीय मैचों की सीरीज खेलेगा जबकि ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ तीन एकदिवसीय अंतरराष्ट्रीय मैचों की सीरीज 14 जनवरी से होगी। तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी श्रीलंका के खिलाफ टी20 सीरीज में शामिल नहीं होंगे।

इससे पहले ये खबर आई थी कि श्रीलंका और ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ होने वाली सीरीज के लिए दूसरी चयन समिति होगी, लेकिन समय को ध्यान में रखते हुए एमएसके प्रसाद की अध्यक्षता वाली सलेक्शन कमेटी को ये फैसला दिया गया कि वे आखिरी असाइनमेंट को पूरा करें।

संजय लीला भंसाली की फिल्म में काम करने के लिए तैयार हो गए थे सलमान और शाहरुख

पिछले काफी समय से सलमान खान और शाहरुख खान के फैन्स इन दोनों को एक साथ किसी फिल्म में देखना चाहते हैं। हालांकि कई बार ऐसी कोशिश की गई है लेकिन ऐसा संभव नहीं हो पाया है। हालांकि अब सलमान की दबंग 3 के को-प्रड्यूसर निखिल द्विवेदी ने बताया है कि ऐसा होने वाला था लेकिन आखिरी वक्त पर यह फिल्म नहीं बन सकी।

निखिल ने बताया कि सलमान और शाहरुख, संजय लीला भंसाली की फिल्म में साथ काम करने के लिए राजी हो गए थे। निखिल ने कहा, हां, यह लगभग होने ही वाला था। शाहरुख और सलमान दोनों साथ काम करने के लिए तैयार हो गए थे और हम भी इसके लिए काफी उत्साहित थे। लेकिन मुझे लगता है कि भंसाली फिल्म के सेकंड हाफ से बहुत खुश नहीं थे और इस पर और काम करने के लिए वक्त चाहते थे।

जब यह फिल्म नहीं बनीं तो भंसाली ने सलमान के साथ इंशाअल्लाह पर काम करना शुरू किया जो बनने से पहले ही डिब्बाबंद हो गई। इसके बाद भंसाली ने आलिया भट्ट के साथ गंगूबाई काठियावाड़ी पर काम शुरू कर दिया।

निखिल ने यह भी कहा कि अब उन्हें शक है कि शायद ही यह फिल्म कभी बन सके। खैर, भले ही यह फिल्म न बन रही हो लेकिन सलमान-शाहरुख के फैन्स एक बार फिर उन्हें एक साथ फिल्म में देखने के लिए उत्साहित रहेंगे।

आज का राशिफल

मेषः- आज का दिन मिश्रित फलकारक है। बड़े अधिकारी से अनबन नुकसान दायक रहेगी। क्रोध पर नियंत्रण बनाए रखें। नए संबंध से भाग्य चमकेगा। सामाजिक सम्मान मिलेगा।

वृषभः- आप यदि व्यापारी हैं तो आज अनावश्यक अधिक परिश्रम करना पड़ सकता है। सरकारी नौकर हैं तो वरिष्ठ अधिकारी के गुस्से का शिकरा होना पड़ सकता है।

मिथुनः- आज दिन के पूर्वार्ध में छुटपुट लाभ की संभावना है। नौकरी व्यवसाय से जुड़े कुछ मुद्दे हल हो जाएंगे।

कर्कः- आज आप अपने आप में ही मस्त रहेंगे। किसी भी विरोधी की आलोचना की ओर ध्यान न देकर अपना काम करते रहें। आगे चलकर सफलता आपके कदम चूमेगी।

सिंहः- आज शत्रुजनित षड्यंत्र, लोकापवाद से बचने का प्रयास करें। अनावश्यक दुःश्चिन्ताओं से मन क्षुब्ध रहेगा। नई उपलब्धियां कड़ी मेहनत से मिलेगी।

कन्याः- आज कर्मोद्योग में तत्परता से लाभ होगा। स्वजनों से सुख, पारिवारिक मंगल कार्यों की खुशी होगी। रचनात्मक कार्यों में मन लगेगा।

तुलाः- आज आपकी पद, अधिकार की महत्वाकांक्षा अन्तर्विरोध को जन्म देगी। समस्याओं के समयोचित समाधान न मिलने से मानसिक अशान्ति रहेगी।

वृश्चिकः- आज का दिन कुछ विशेष कर दिखाने की उधेड़बुन में व्यतीत होगा। अधिकारी वर्ग से अच्छी साठ-गांठ बनेगी।

धनुः- किसी विशेष घटनाक्रम के अंतर्गत रुका धन आश्चर्यजनक रूप से प्राप्त हो जाएगा। इससे आज आपका विश्वास, धर्म एवं आध्यात्म में बढ़ेगा।

मकरः- आज कार्यक्षेत्र में अपने से वरिष्ठ अधिकारियों से अनबन हो सकती है। दाम्पत्य जीवन में सरसता बनी रहेगी। पराक्रम वृद्धि से शत्रुओं का मनोबल टूटेगा।

कुंभः- आज गोचर के शुभ प्रभाव से सफलता मिलेगी। उत्तरदायित्व की वृद्धि अस्थिरता को जन्म देगी। वाहन, भूमि खरीदने, स्थान परिवर्तन का सुखद संयोग भी बन सकता है।

मीनः- आपकी राशि का स्वामी बृहस्पति नवम भाग्य भाव में वृश्चिक राशि का होकर तथा चंद्रमा शुक्र की ही दूसरी राशि तुला पर विराजमान है।

आनंद राय की फिल्म में काम नही कर रहे हैं ऋतिक

बॉलीवुड के माचो मैन ऋतिक रौशन ने फिल्मकार आनंद एल राय की फिल्म में काम करने से मना कर दिया है। आनंद की पिछली फिल्म जीरो बॉक्स ऑफिस पर फ्लॉप साबित हुयी थी। वह ऋतिक रोशन, सारा अली खान और धनुष को लेकर अगली फिल्म की प्लानिंग कर रहे थे। कहा जा रहा है कि ऋतिक ने आनंद की इस फिल्म में काम करने से मना कर दिया है।

ऋतिक ने कहा,मुझे नहीं लगता कि आपको इस तरह की खबरों को मानना चाहिए। जब तक मैं अपनी अगली फिल्म के बारे में नहीं बताता मुझे नहीं लगता कि आप मुझसे पहले मेरी फिल्म के बारे में जान सकते हैं। जैसा कि मैंने पहले भी कहा है पहले मुझे देखने दें कि मुझे कौन सी फिल्में करनी चाहिए। मैं आपको जरूर बताऊंगा।

गौरतलब है कि ऋतिक पिछली बार फिल्म वॉर में नजर आए थे। इस फिल्म में उनके साथ टाइगर श्रॉफ भी थे। वार को वर्ल्डवाइड ग्रैंड सक्सेस मिली। इससे पहले ऋतिक की सुपर 30 ने भी बॉक्स ऑफिस पर अच्छा खासा कारोबार किया था।

विकी कौशल को लगता था कि उनका चेहरा हीरो जैसा नहीं

साल 2019 की शुरुआत विकी कौशल की सुपरहिट फिल्म उरीः द सर्जिकल स्ट्राइक से हुई थी। इस फिल्म के लिए विकी कौशल को बेस्ट ऐक्टर का नैशनल अवॉर्ड भी मिला था। विकी के पास इस समय शूजित सरकार की फिल्म उधम सिंह और करण जौहर की तख्त जैसी बड़ी फिल्म हैं। इसके अलावा वह मेघना गुलजार के डायरेक्शन में बन रही फील्ड मार्शल सैम मानेकशॉ की बायॉपिक में भी लीड रोल निभा रहे हैं।

हाल में मीडिया से बात करते हुए विकी ने अपने सफल होते करियर के साथ ही बताया कि शुरू के दिनों में उन्हें लगता था कि उनका चेहरा हीरो जैसा नहीं है। विकी ने कहा कि उन्हें बेहद खुशी है पिछले कुछ सालों में हीरो की छवि में काफी बदलाव आया है जिसके कारण सामान्य चेहरे वाले लोगों को भी हीरो के किरदार मिल रहे हैं। विकी ने कहा कि कॉलेज के दिनों में ही उन्होंने फैसला कर लिया था कि वह इंजिनियर नहीं बनेंगे। हालांकि उन्हें यह भी लगता था कि उनका चेहरा हीरो जैसा नहीं है। सामान्यतया माना जाता है कि हीरो बनने के लिए चॉकलेटी फेस होना चाहिए जबकि विकी काफी दुबले-पतले हुआ करते थे।

अचार का पराठा बनाने की विधि...

सुबह का नाश्ता हो या दिन का भोजन पराठा अपने आप में एक कंप्लीट मील होता है आपने पराठे की कई वैरायटी का स्वाद चखा होगा आपको खुद भी कई तरह के पराठे बनाने आते होंगे लेकिन आज हम आपको एक अलग तरह का पराठा बनाना सिखाएंगे ये है अचार का पराठा अचार का पराठा बनाने में जितना आसान होता है खाने में उतना ही स्वादिष्ट होता है आप इसे घर पर ही आसानी से बना सकते हैं.

सामग्री

आम के आचार का बचा हुआ मसाला, हरी मिर्च- 1 बारीक कटी हुई, आटा- 2 कपघी या तेल- 1 बड़ा चम्मच, आलू- 2 उबले हुए स्टफिंग के लिए, धनिया पाउडर- 1 छोटा चम्मच, नमक- 1 छोटा चम्मच, गरम मसाला- 1 छोटा चम्मच, धनिया पत्ती- बारीक कटी हुई

विधि

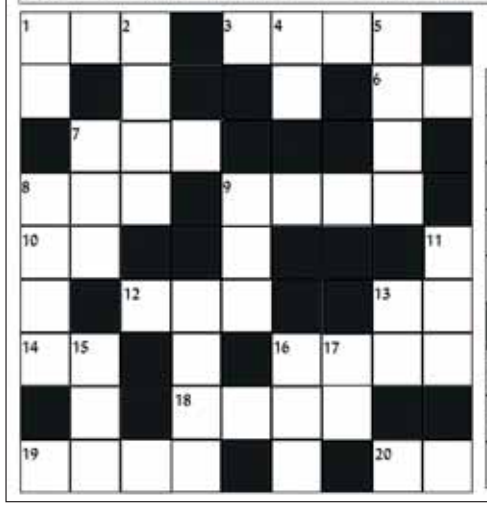
सबसे पहले आपको अपने घर में आम के आचार के बचे हुए मसाले को अलग करना होगा. आप चाहें तो मिर्च के आचार का बचा हुआ मसाला भी इस्तेमाल कर सकते हैं. इसके बाद आटे को गूंथ लें. आटा थोड़ा ढीला ही गूंथे ताकि पराठे अच्छे बन सकें. इसके बाद उबले आलू छीलें और उन्हें मैश कर लें. आलू में हरी मिर्च, धनिया पत्ती, धनिया पाउडर और गरम मसाला डाले और अच्छे से मिक्स कर लें

इस मिश्रण को आटें की लोई में भरें और फिर इसे वैसे ही बेलें जैसे आप आलू का पराठा बेलते हैं. इसके बाद आपको इसके उपर अचार के मसाले को लगाना होगा. इतना करने के बाद आप पराठे को वैसे ही सेकें जैसे आप सेकते हैं. इसे आप घी या तेल की मदद से सेक सकते हैं. गरम गरम अचार के पराठे को हरी चटनी के साथ परोसें...

शब्द सामर्थ्य- 84

बाएं से दाएं
1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल 9. आपस का करार, निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. भोग, ऐश्वर्य 13. कीमत, मूल्य 14. एक वाद्ययंत्र जिसे सपेरे बजाते हैं 16. समता, बराबरी 18. अश्लील, बेहुदा, अभद्र, घटिया 19. युक्ति, उपाय, ढंग 20. रिक्त, अपूर्ण।

ऊपर से नीचे
1. दोस्ती, मित्रता 2. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 4. बचाव, हिफाजत 5. मीठापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां का बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दृष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर 17. पराजय, हार।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 83 का हल

ला	लू	प्र	सा	द	या	द	व	
प		ति			र	क्ष	क	
र	ह	मा	न					आ
वा			मि	थु	न		दा	स
ह	वा	ला	त		सी	ता		पा
	न				ब	क	वा	स
औ	र	त		म		त		
ला		बे	च	ना		व	च	न
द	ह	ला		ना	ग	र		दी

सू-दोकू- 84

		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 रख 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. 83 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