संपादकीय

शीतलहर का प्रकोप

हिमालयी राज्यों के साथ उत्तर भारत के मैदानी क्षेत्र भी हाड़ कंपकंपा देने वाली सर्दी से ठिठुर रहे हैं। इस बार क्रिसमस का आगाज पहले से ज्यादा ठंड के साथ होने जा रहा है। जबकि नये साल का शुभागमन तो शीतलहर के साथ होने की भविष्यवाणी मौसम विभाग ने भी कर दी है। मैदानी क्षेत्रों में सूर्यदेव भी प्रदूषण से फैली धुंध के बादलों से बाहर नहीं निकल पा रहे हैं। इस ठिठुरनभरी ठंड से जूझ रहे उत्तर भारत को फिलहाल राहत मिलने के आसार भी नहीं हैं, क्योंकि अभी बारिश की संभावना है। उच्च हिमालयी क्षेत्रों में हिमपात जारी है। इससे पूस के इस माह में हिमालय से आने वाली बर्फीली हवाओं के मैदानी क्षेत्रों में शीतलहर बनकर कहर बरपाने के पूरे आसार बनते जा रहे हैं। दक्षिण-पश्चिमी हरियाणा और उत्तरी राजस्थान में तो शीतलहर का प्रकोप शुरू भी हो गया है। मौसम विभाग की तकनीकी भाषा में शीतलहर उस स्थिति को कहते हैं, जब तापमान गिरकर 4.5 डिग्री सेल्सियस से कम हो जाए। इससे कम तामपान में बहने वाली ठंडी व जानलेवा हवाओं को शीतलहर कहते हैं। इस मौसम में मैदानी क्षेत्रों में हरियाणा के नारनौल समेत दक्षिणी-पश्चिमी हरियाणा और उत्तरी राजस्थान के बाद अब इस माह के अंतिम दिनों में पूरे मैदानी क्षेत्रों में शीतलहर का कहर बरपने की संभावना है, क्योंकि मौसम विभाग का आकलन है कि आगामी दिनों में गिरता तापमान 4 डिग्री तक पहुंच जाएगा। हरियाणा के नारनौल में न्यूनतम तापमान 4.05 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया जा चुका है। हिमालयी क्षेत्र के कई शहर तापमान शून्य से नीचे जाने का रिकॉर्ड बना चुके हैं। इस बार की ठंड हिमालयी प्रदेशों और गंगा-यमुना के मैदानों तक ही सीमित नहीं है, यह दक्षिण की ओर भी बढ़ रही है।

अभी पूरे मैदानी क्षेत्रों में शीतलहर का प्रकोप शुरू भी नहीं हुआ है, लेकिन देशभर में इस कड़ाके की ठंड से सामान्य जनजीवन अस्तव्यस्त हो गया है। लोगों को ठंड के साथ ही कोहरे और प्रदूषण की मार भी झेलनी पड़ रही है। सड़क, रेल और हवाई यातायात पर भी प्रभाव दिखने लगा है। उच्च हिमालयी क्षेत्र के शहरों में तो नलों में पानी जम जाने की घटनाएं हो चुकी हैं। नवजात शिशुओं और बुजुर्गों, खासतौर पर ह्रदयरोग और अस्थमा के मरीजों के लिए ऐसा मौसम जानलेवा साबित होता है। तापमान घटने से पाला भी ज्यादा पड़ता है, ऐसे में किसानों के लिए आलू जैसी फसलों को बचाना मुश्किल हो जाता है। शीतलहर का प्रकोप बेघर व फुटपाथ पर रहने वाले लोगों के लिए कई बार जानलेवा साबित होता है। दरअसल, विश्व भर में शीतलहर के प्रकोप की खबरें हैं। यह सब प्रकृति एवं पर्यावरण के साथ ज्यादा ही छेड़छाड़ का परिणाम है। ग्रीन हाउस गैसों के ज्यादा उत्सर्जन, हरियाली के घटने तथा अनियोजित विकास के कारण यह सब हो रहा है। लगातार बढ़ते प्रदूषण के कारण देश के अधिकतर शहरों की आबोहवा सांस लेने लायक भी नहीं बची है। कई वर्षों से यह देखा जा रहा है कि अब ग्रीष्म ऋतु लंबी और शरद ऋतु छोटी होती जा रही है। अब ठंड देर से आती है, लेकिन जब आती है तो कहर बरपाने लगती है। गर्मी के मौसम में पारा भी ज्यादा ऊपर जाने लगा है। इसी तरह मानसून के विदा होने के समय भी बाढ़ आने की घटनाएं बढ़ रही हैं। जबकि ग्लेशियर भी लगातार सिकुड़ रहे हैं। इसके लिए हम धरती के निवासी ही जिम्मेदार हैं। वैज्ञानिक मानते हैं कि एक डिग्री तापमान बढ़ने से पैदावार में 3 से 7 फीसदी की कमी आ जाती है। इससे खाद्यान्न संकट की आशंका पैदा हो सकती है। खुद को ईश्वर की महान कृति कहने वाली मानव जाति को जलवायु परिवर्तन के खतरों से निपटने के लिए गंभीरता से एकजुट होकर काम करना होगा।

धोखाधड़ी के आरोप में मनजोत कालरा पर लगा 2 साल का बैन

नईदिल्ली। अपनी उम्र में धोखाधड़ी करने पर अंडर-19 वर्ल्ड कप चैंपियन मनजोत कालरा पर दिल्ली क्रिकेट के लोकपाल ने उन पर एज ग्रुप टूर्नामेंट में 2 साल का बैन लगा दिया है। बता दें कि मनजोत कालरा ने भारत को पिछले साल अंडर-19 वर्ल्ड कप खिताब दिलाने में अहम भूमिका निभाई थी। वहीं भारत को सबसे बड़ा झटका शिवम मावी के रूप में लग सकता है। उम्र धोखाधड़ी मामले में उनका मामला आगे बीसीसीआई को भेज दिया गया है। मनजोत कालरा पिछले साल हुए अंडर-19 वर्ल्ड कप के खिताबी मुकाबले में मैन ऑफ द मैच रहे थे। उन्होंने फाइनल में विजयी शतक जड़ा था। इसी साल जून में दिल्ली पुलिस की एक विशेष जांच यूनिट ने कालरा के माता-पिता पर चार्जशीट दाखिल की थी।

उन पर आरोप लगाया गया था कि जूनियर क्रिकेट खिलाने के लिए उन्होंने मनजोत की जन्मतिथि 1999 बताई। जबकि खबरों के अनुसार कालरा की असली जन्मतिथि 15 जनवरी 1998 है ना कि 15 जनवरी 1999। हालांकि जब यह मामला उठा था तो उस समय मनजोत बालिग नहीं थे कि उन पर एफआईआर दर्ज की जाए, इसीलिए चार्जशीट में उनके पिता प्रवीण कुमार और माता रंजीत कौर का नाम लिखा गया।

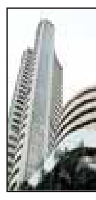
शिवम मावी पर भी संकट के बादलभारत को चौथी बार अंडर-19 वर्ल्ड कप दिलाने में अहम भूमिका निभाने वाले शिवम मावी पर भी संकट के बादल मंडरा रहे है। मावी टीम इंडिया का भविष्य माना जाता है। मगर उम्र धोखाधड़ी में फंसने के बाद उन्हें बड़ा झटका लग सकता है। 21 साल के शिवम मावी ने छह फर्स्ट क्लास मैच खेले हैं। जिसमें उन्होंने 115 रन बनाने के साथ ही 25 विकेट भी लिए हैं। जबकि 16 लिस्ट ए क्रिकेट में 74 रन बनाने के साथ ही 22 विकेट लिए। वहीं 9 टी20 मैच में 13 रन बनाने के साथ ही पांच विकेट भी लिए। वहीं केकेआर के दूसरे खिलाड़ी नीतीश राणा भी उम्र धोखाधड़ी के मामले में फंसे हैं। इस खिलाड़ी को अपनी जन्मतिथि से जुड़े पेपर जमा करने के लिए कहा गया है। अगर वो गलत पाई जाती है तो नीतीश राणा पर भी कार्रवाई हो सकती है।

भारतीय स्टेट बैंक ने कर्जों के लिए मानक ब्याज में 0.25 प्रतिशत की कमी की

मुंबई (आरएनएस)। देश के सबसे बड़े वाणिज्यिक बैंक भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) ने कर्ज के लिए बाह्य मानकों पर आधारित अपनी ब्याज दर (ईबीआर) को 0.25 प्रतिशत कम कर 7.80 प्रतिशत करने की सोमवार को घोषणा की। अभी यह दर 8.05 प्रतिशत थी। नयी दर पहली जनवरी 2020 से प्रभावी होगी।बैंक के इस निर्णय से उसके आवास ऋण पर ब्याज कम हो जाएगा और उससे ईबीआर के आधार पर कर्ज लेने वाले सूक्ष्म, लघु और मझोले उद्यमों पर भी ब्याज के बोझ में प्रति सैकड़ा 25 पैसे की कमी हो जाएगी।बैंक नए आवास रिण वार्षिक 7.90 प्रतिशत की दर से पेश करेगा। अब तक यह दर 8.15 प्रतिशत थी। भारतीय रिजर्व बैंक के निर्देशों के अनुसार, भारतीय स्टेट बैंक ने पहली अक्टूबर 2019 से ईबीआर

आधारित ब्याज की व्यवस्था लागू की है। बैंक ने इसके तहत 1 अक्टूबर 2016 से सूक्ष्म, लघु और मझोले उद्यमों, आवास खरीदारों तथा खुदरा ग्राहकों के लिए परिवर्तनशील दर पर लिए गए कर्जो का ब्याज रिजर्व बैंक की रेपो दर में घट बढ़ के आधार पर समायोजित करने का निर्णय लागू किया है। इसके तहत बैंक तीन माह एक बार अपने कर्ज की ब्याज दरों को समायोजित कर सकते हैं।भारतीय रिजर्व बैंक ने इस वर्ष फरवरी से कुल मिला कर रेपो दर 1.35 प्रतिशत कम की है।

शेयर बाजारों में शुरुआती कारोबार में तेजी



मुंबई(आरएनएस)। देश के शेयर बाजारों में सोमवार को शुरुआती कीरोबार में तेजी रही और बंबई शेयर बाजार का सेंसेक्स 100 अंक से भी अधिक के लाभ में चल रहा था। बाजार में सुबह के सत्र में बैंकों, रोजमर्रा के उपभोक्ता सामान बनाने वली कंपनियों और सूचना प्रौद्योगिकी क्षेत्र के शेयरों की पूछ बढ़ी दिख रही थी। प्रमुख 30 शेयरों वाला सेंसेक्स शुरुआती कारोबार में 109.18 अंक यानी 0.26 त्न की तेजी के साथ 41,684.32 और नेशनल स्टॉक एसक्सचेंज का निफ्टी 27.60 अंक यानी 0.23 प्रतिशत सुधर कर 12,273.40 अंक पर शुरू में आईटीसी, महिंद्रा एंड महिंद्रा, एचडीएफसी बैंक , कोटक बैंक , टीसीएस, मारुति और सन फार्मा में तेजी थी। रिलायंस इंडस्ट्रीज, स्टेट बैंक, एचयूएल, आटा स्टील और इन्फोसिस के शेयरों में नरमी देखी गयी।

रुपया प्रारंभिक दौर में पांच पैसे तेज हो 71.30 प्रति डालर पर

मुंबई(आरएनएस)। अंतर बैंक विदेशी विनिमय बाजार में रुपये की विनिमय दर सोमवार को प्रारंभिक कारोबार में 5 पैसे की मजबूती के साथ 71.30 प्रति डालर पर चल रही थी।स्थानीय शेयर बाजारों में तेजी और विदेशी पोर्टफोलियो निवेश का प्रवाह बने रहने से निवेशकों का मनोबल ऊंचा था। इससे रुपये के प्रति धारणा भी मजबूत रही।सुबह रुपया 71.36 पर खुल कर शीघ्र ही 71.30 तक मजबूत हो गया था। यह पिछले बंद की तुलना में पांच पैसे की तेजी दर्शा रहा था। लेकिन कुछ समय बाद डालर थोड़ा सुधर कर 71.32 पर पहुंच गया था। शुक्रवार को बाजार बंद होने के समय विनिमय दर 71.35 रुपये प्रति डालर थी।बंबई शेयर बजार का सेंसेक्स शुरू में 109.90 अंक सुधर कर 41,685.04 अंक और निफ्टी 36.65 अंक के लाभ से 12,282.45 अंक पर था।

आम्रपाली की कारों और प्रॉपर्टी की नीलामी 7 जनवरी से

नई दिल्ली (आरएनएस)। आम्रपाली की लग्जरी कारों और अनसोल्ड प्रॉपर्टी की नीलामी 7 जनवरी से शुरू होगी। पहले दिन लग्जरी कारों को नीलाम किया जाएगा। इसके अगले दिन अनसोल्ड प्रॉपर्टी की बोली लगेगी। महज एक रुपये जमा कर लग्जरी कारों की नीलामी में शामिल हो सकते हैं। फ्लैट के लिए एक लाख और कमर्शल प्रॉपर्टी के लिए 50 लाख रुपये जमा कराने होंगे। एमएसटीसी की वेबसाइट पर ई-नीलामी होगी। इसमें हिस्सा लेने के लिए वेबसाइट पर पहले से लॉग-इन आईडी बनानी होगी। इसके लिए वेबसाइट पर लिंक लाइव कर दिया गया है। एमएसटीसी के ई-वॉलेट में रुपये जमा कराने के बाद बोली लगा सकेंगे। नीलामी से जो रुपये मिलेंगे, उन्हें नैशनल बिल्डिंग कंस्ट्रक्शन कॉर्पोरेशन लिमिटेड को ग्रुप के अधूरे प्रॉजेक्ट पूरे करने के लिए दिए जाएंगे।

7 जनवरी को सबसे पहले लग्जरी कारों की नीलामी होगी। पहले चरण में 15 कारों को इसमें रखा गया है। सुबह 11 बजे से दोपहर 3 बजे तक ई-नीलामी में बोली लगा सकते हैं। कारों के मॉडल नंबर समेत अन्य जानकारियां वेबसाइट पर डाल दी गई हैं। 2010 से लेकर 2014 तक के मॉडल की कारें मौजूद हैं।

अब लाइसेंस के लिए ऑनलाइन आवेदन कर सकेंगे पायलट

» इंस्ट्रूमेंट रेटिंग की प्रक्रिया भी हुई ऑनलाइन

नईदिल्ली (आरएनएस)। कमर्शियल पायलट लाइसेंस के लिए अब ऑनलाइन आवेदन किया जा सकेगा। नागर विमानन महानिदेशालय (डीजीसीए) की नई वेबसाइट की ई-प्रशासन सेवाओं का पहला चरण ईजीसीए के नाम से आज लॉन्च किया गया। नागरिक उड्डयन सचिव प्रदीप सिंह खरोला ने डीजीसीए तथा नागरिक उड्डयन मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारियों की मौजूदगी में इसे लॉन्च किया।

इसके साथ ही कमर्शियल पायलट लाइसेंस के साथ ही फ्लाइट रेडियो टेलीफोनी ऑपरेटर लाइसेंस जारी करने की प्रक्रिया और इंस्ट्रूमेंट रेटिंग की प्रक्रिया भी ऑनलाइन हो गई है। आवेदक अब डीजीसीए के पोर्टल पर पंजीकरण कराकर अपनी उड़ानों का विवरण भर सकेंगे। महानिदेशालय द्वारा उसका सत्यापन होने के बाद वे लाइसेंस के लिए आवेदन कर सकेंगे।

इससे पायलटों को लाइसेंस जारी करने की प्रक्रिया में लगने वाला समय कम होगा। देश में हर साल तकरीबन 700 पायलट कमर्शियल लाइसेंस के लिए आवेदन करते हैं। ईजीसीए के जरिये पायलट मेडिकल एसेसमेंट के रिन्यूअल के लिए भी आवेदन कर सकेंगे। डीजीसीए की योजना अगले चरणों में अन्य सेवाओं को भी ऑनलाइन उपलब्ध कराने की है।

2020 में 45 हजार रुपये तक पहुंच सकता है सोना

मुंबई(आरएनएस)। भू-राजनीतिक परिस्थितियों, आर्थिक चिंताओं और रुपये में अस्थिरता की वजह से 2020 में 10 ग्राम सोने की कीमत 45 हजार रुपये तक पहुंच सकती है। सरकार की कई नीतियों और शेयर बाजार में तेजी की वजह से 2019 में सोने की कीमत में उतार-चढ़ाव होता रहा, हालांकि दूसरी छमाही में कीमत काफी बढ़ी है। 2019 में सोने की सर्वाधिक कीमत 39,900 रुपये प्रति 10 ग्राम रही। वर्ल्ड गोल्ड काउंसिल के आंकड़ों के मुताबिक रिजर्व बैंक सहित 14 केंद्रीय बैंकों ने कथित तौर एक टन से अधिक सोना अपने रिजर्व में बढ़ाया है। कोमट्रेन्ज रिसर्च के डायरेक्टर जी थियागराजन ने कहा, हमारा मानना है कि 2020 में भू-राजनैतिक घटनाओं की वजह से निवेशकों की चिंताएं बढ़ेंगी। कई मौजूदा दिक्कतें दूर होने की जगह बढ़ सकती हैं। दुनियाभर में ब्याज दरों के नीचे रहने से शेयरों की कीमत ऊंची होगी। इसलिए हमारा मानना है कि लोग सोने जैसे सुरक्षित असेट में निवेश करेंगे। अमेरिका-चीन व्यापार झटकों से लेकर मध्य पूर्व में भू-राजनैतिक घटनाएं वैश्विक बाजार को प्रभावित करेंगी। इसके अलावा अमेरिकी राष्ट्रपति चुनाव पर भी नजरें रहेंगी।

आज का राशिफल

मेषः आज आय के नए स्रोत बनेंगे। लेकिन व्यापार में धन खर्च होने से आपकी जेब थोड़ी ढीली हो सकती है।

वृषभः राशि से अष्टम भाव में केतु शनि का शुभ योग आपको मनमुताबिक लाभ दिलाने में सहायक सिद्ध होगा।

मिथुनः आज मकर राशि का चंद्रमा आपके पराक्रम की वृद्धि कर रहा है। धन ऐश्वर्य वृद्धि से शत्रु ईर्ष्या करेंगे। शासन सत्ता का सहयोग रहेगा।

कर्कः राशि स्वामी चंद्रमा सप्तम भाव में संचार कर रहा है। यह किसी अंतर्विरोध को जन्म दे सकता है। व्यावसायिक योजना को बल मिलेगा।

सिंहः आज आपकी राशि पर चंद्रमा मकर का और पंचम भाव में धनुः राशिगत केतु अभिष्ट सिद्धि कारक है। अधीनस्थ कर्मचारी या किसी रिश्तेदार के कारण तनाव मिल सकता है।

कन्याः आज आपकी राशि से चतुर्थ बुध शनि योग बना हुआ है। अतः आप कुछ विशेष कर दिखाने की उधेड़बुन में रहेंगे।

तुलाः राशि पर चतुर्थ घर का चंद्रमा तृतीय भाव में केतु बुध आज आपके पुरुषार्थ और पराक्रम की वृद्धि करेगा।

वृश्चिकः व्यावसायिक दिशा में सफलता मिलेगी। जो भी कार्य करेंगे उसमें लाभ का योग बन रहा है। अनावश्यक व्यय का सामना करना पड़ सकता है।

धनुः आपकी राशि का स्वामी बृहस्पति उच्च पद पर मार्गी है अतः गुप्त शत्रु, ईर्ष्यालु साथियों से सावधान रहें। आर्थिक दिशा में सफलता मिलेगी। रुके हुए धन की प्राप्ति होगी।

मकरः आपकी राशि पर द्वादश शनि शुक्र का प्रभाव है। द्वादश भाव में गुरु विवेकपूर्ण कार्य संपादन रोजी-रोजगार की दिशा में सफलता मिलेगी।

कुंभः राजनैतिक दिशा में किए गए प्रयास फलीभूत होंगे। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। पद, प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। किसी अभिन्न मित्र से मिलाप की संभावना है।

मीनः आज आपकी राशि से चंद्रमा द्वादश राज्य विजय कारक है। पुराने झगड़े- झंझटों से मुक्ति मिलेगी। व्यावसायिक प्रतिष्ठा बढ़ेगी। उपहार व सम्मान का लाभ मिलेगा। किसी कार्य के सम्पन्न होने से आपके स्वभाव व वर्चस्व में वृद्धि होगी। ससुराल पक्ष से तनाव मिलेगा। मैत्री संबंधों में मधुरता आएगी।

अब चार दिनों का हो सकता है टेस्ट मैच

नईदिल्ली। अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) वैश्विक क्रिकेट कैलेंडर के व्यस्त कार्यक्रम को कुछ सहज बनाने के इरादे से अब टेस्ट मैच के दिनों को घटाकर पांच के बजाय चार दिन करने पर विचार कर रहा है, जो संभवतः वर्ष 2023 से विश्व टेस्ट चैंपियनशिप का हिस्सा बन सकता है। आईसीसी की क्रिकेट समिति वर्ष 2020 में इस मुद्दे पर विचार कर सकती है, और सदस्य क्रिकेट बोर्डों से विचार-विमर्श करने के बाद इस बड़े बदलाव को अमल में लाया जा सकता है। हालांकि विश्व क्रिकेट के इस बदलाव के खिलाफ खड़े होने की उम्मीद है जो क्रिकेट के सबसे पुराने और महत्वपूर्ण प्रारूप में इतने बड़े बदलाव को मंजूरी नहीं देना चाहेगा। यह भी अहम है कि प्रथम श्रेणी क्रिकेट में चार दिनों के मैच और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर खेले जाने वाले आधिकारिक टेस्ट प्रारूप में पांच दिनों का मैच ही सबसे बड़ा अंतर भी है, जो नये बदलाव से खत्म हो जाएगा। आईसीसी से लगातार अपने टूर्नामेंटों के विंडो को बढ़ाये जाने की मांग उठ रही है। लगातार घरेलू ट्वंटी 20 क्रिकेट लीगों की बढ़ती संख्या, भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) के अपने निजी द्विपक्षीय कैलेंडर को जगह देने तथा टेस्ट सीरीज़ आयोजित करने की कीमत, हालांकि कुछ ऐसे बिंदू हैं जिन्हें ध्यान में रखते हुये टेस्ट में इस बदलाव की मांग भी उठ रही है।

फिल्मकार और रंगकर्मी संदीपन विमलकांत नागर का निधन

मथुरा। उत्तर प्रदेश के मथुरा जिले के सुप्रसिद्ध रंगकर्मी और ब्रजभाषा में कई फिल्मों की सौगात देने वाले संदीपन विमलकांत नागर का निधन हो गया। वह 61 वर्ष के थे। उन्होंने मथुरा स्थित अपने पैतृक आवास में शनिवार रात अंतिम सांस ली। संदीपन विमलकांत नागर हिंदी के सुप्रसिद्ध साहित्यकार एवं पद्मभूषण से सम्मानित अमृतलाल नागर के नाती तथा मशहूर फिल्म पटकथा एवं संवाद लेखिका डॉ अचला नागर के पुत्र थे। संदीपन ने अनेक नाटकों और फिल्मों का निर्देशन किया।

दूध पिने के बाद कभी ना करें, इन 4 चीजों का सेवन

कुछ चीजें ऐसी हैं जिनका सेवन अगर दूध पीने के बाद किया जाए तो यह आपकी सेहत के साथ खिलवाड़ कर सकता हैं।

मिर्च मसालेदार भोजन– दूध पीने के बाद मिर्च मसालेदार खाना खाने से परहेज करना चाहिए, क्योंकि इससे पाचन क्रिया पर बुरा असर पड़ता है। ऐसा करने से गैस की समस्या हो सकती है और बदहजमी भी हो सकती है।

ब्रेड बटर– अक्सर लोग सुबह के समय ब्रेड-बटर के साथ दूध पीते हैं। ऐसा करने से पेट भरा हुआ महसूस होता है। न्यूट्रीशियन बताते हैं कि इन सब में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और फैट की ज्यादा मात्रा पाई जाती है। इससे होता ये है कि खाना सही से नहीं पचता और उल्टी होने की संभावना बनी रहती है।

मछली– दूध के साथ या दूध पीने के पहले या बाद मछली नहीं खानी चाहिए। कारण कि मछली में भी प्रोटीन की भरपूर मात्रा पाई जाती है। इससे पाचन संबंधी परेशानियां होती है। मछली खाने के बाद दूध पीने से फूड प्वाइजनिंग, पेट दर्द होता है।

दाल– अक्सर रात को सोने से पहले लोग दूध का सेवन करते हैं, लेकिन दूध पीने के बाद अगर आपने दाल पी ली तो इससे ह्रदयाघात का खतरा हो सकता है। अगर आपको दाल और दूध दोनों का सेवन करना है तो आपको इनके बीच कम से कम दो घंटे का अंतर रखना चाहिए।

ब्रॉकली की बनाएं स्वादिष्ट परांठा, जानिए कैसे

सामग्री

1 ब्रॉकली
3 कप आटा
1 चुटकी गरम मसाला पाउडर
1 प्याज
4 बड़े चम्मच रिफाइंड ऑइल
2 बड़े चम्मच मैदा
4 हरी मिर्च
1/2 चम्मच नमक
1 चुटकी हल्दी
पानी

ब्रॉकली पराठा रेसिपी बनाने की

विधि-

ब्रॉकली को अच्छे से धोकर इसके छोटे-छोटे टुकड़े काटकर अलग रख दें। इसके बाद एक पैन में पानी डालकर उसे धीमी आंच पर चढ़ा दें। पानी उबालने पर उसमें नमक और कटी हुई ब्रॉकली डाल दें। प्याज के छिलके उतारकर उसे काट लें। अब एक ग्राइंडर में उबली हुई ब्रॉकली, हरी मिर्च, हल्दी, लहसुन की कलियां और गरम मसाला पाउडर डालकर इन सब चीजों का पेस्ट बना लें।

अब एक गहरे बर्तन में आटा, मैदा, नमक, कटा प्याज और ब्रॉकली का पेस्ट मिला लें। अब इन सब चीजों को पानी का इस्तेमाल करते हुए आटे की तरह गूंध लें। आटा तैयार होने पर इसके परांठे बनाना शुरू कर दें। इन गर्मा-गरम परांठों को अचार-दही के साथ सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 90

बाएं से दाएं

1. ठुड्डी पर के बाल, ठुड्डी, ठोढ़ी 3. विशेष और सामान्य (आदमी), आम और खास लोग (उ.) 5. इच्छा, हसरत, अभिलाषा 6. शारीरिक कोमलता, सुकुमारता (उ.) 7. सविनय, विनती पूर्वक 10. बिलख-बिलख कर रोना 11. कहानी, उपन्यास 12. कुशल, दक्ष, विशेषज्ञ 13. भार, दबाव 14. शुभ-अशुभ की पूर्व सूचना, शुभ अवसर पर होने वाला मंगल कार्य संबंधी गीत 15. एहसान, भलाई, हित 17. सूत काटने, लपेटने में काम आने वाली चर्खे से लगी सलाई 19. एक हिन्दी महीना, श्रावण 20. सप्ताह का एक दिन, बृहस्पतिवार।

ऊपर से नीचे

1. जंगल में लगी आग, दावाग्नि 2. मूल्य, दाम 4. स्वतंत्र, स्वाधीन 5. संकट, कष्ट, दर्द 7. लकड़ी, कन्या, कानों में पहनने का छल्ला, श्रेष्ठ 8. बेइज्जती, अनादार 9. शोभा, सुंदरता, बसंत ऋतु 10. तबाह करने वाला,विनाशक 11. इस समय 13. असुर, राक्षस, दैत्य 14 ए. गुरुमंत्र, बहुत अच्छी युक्ति 15. पर्व, त्यौहार 16. शिकायत, उलाहना, ग्लानि 17. वृक्ष, पेड़ 18. मुंह से निकलने वाला थूक जैसा पदार्थ।

1		■	2	■	3		4	
	■	5			■	■		■
6				■	7	8		9
	■		■	10			■	
■	11				■	12		
13		■	■	14	14ए		■	■
	■	15			■	16		■
	■		■		■	17		18
■	19			■	20			

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 89 का हल

खा	म	खां	■	■	इं	■	■	■
स	ह	■	ब	र	सा	त	■	प
■	क	हा	नी	■	न	क	च	ढ़ा
त	■	■	स्व	■	■	ली	■	ई
क	या	म	त	■	क	फ	न	■
दी	■	दां	■	बा	बू	■	ह	वा
र	ह	ना	■	ल	त	खो	र	■
■	वा	■	नौ	क	र	■	■	सा
भा	ई	■	का	■	■	बा	द	ल

सू-दोकू- 90

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

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.89 का हल

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