दैनिक
न्याय साक्षी

संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना- राशिफल

रायगढ़, सोमवार 05 अप्रैल 2021

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

गर्मी के तेवर

इसे कुदरत का खेल कहें या जलवायु परिवर्तन की चुनौती कि ठंड खत्म होते-होते तेज गर्मी ने दस्तक दे दी। मौसम की यह तल्खी आम लोगों की चिंताएं बढ़ाने वाली है। यूं तो मौसम के च में बदलाव आना प्रकृति का सामान्य नियम है, लेकिन उसकी तीव्रता मुश्किलें बढ़ाने वाली होती है। होली के दौरान मौसम में आया अचानक बदलाव ऐसी ही असहजता पैदा कर गया। होली वाले दिन देश की राजधानी में पारे का 76 साल का रिकॉर्ड तोड़ना वाकई हैरान करने वाला रहा। चौंकाने वाली बात यह रही कि यह तापमान औसत तापमान से आठ डिग्री अधिक रहा, जिसे 40.1 डिग्री सेल्सियस मापा गया। दरअसल, मौसम में धीरे-धीरे होने वाला बदलाव इतना नहीं अखरता, जितना कि अचानक बढ़ने वाला तापमान अखरता है, जो कि स्वास्थ्य की दृष्टि से भी हानिकारक साबित हो सकता है। तापमान में आई इस तेजी के साथ ही दिल्ली में धूलभरी आंधी ने लोगों की मुश्किलें भी बढ़ायी। बहरहाल, तापमान में आई यह तेजी इस बात का संकेत भी माना जा सकता है कि आने वाले महीनों में मौसम की तल्खी का लोगों को सामना करना पड़ सकता है। यह लोगों में एक सवाल भी पैदा कर रहा है कि मई-जून में क्या स्थिति होगी। स्वाभाविक रूप से मार्च में तापमान का चालीस डिग्री से ऊपर चला जाना चिंता का सबब है। दरअसल, मौसम में आया यह बदलाव कम-ज्यादा पूरे देश में महसूस किया जा रहा है। राजस्थान, ओडिशा, गुजरात तथा हरियाणा आदि राज्यों के कुछ इलाकों में गर्मी की तपिश ज्यादा महसूस की जा रही है, जो कमोबेश असामान्य स्थिति की ओर इशारा करती है। इसे तकनीकी भाषा में लू के करीब माना जा सकता है। निस्संदेह मार्च के माह में ऐसी स्थिति स्वाभाविक ही चिंता का विषय है। कोरोना संकट से जूझ रहे देश में तापमान में आया अप्रत्याशित बदलाव कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी मुश्किलें बढ़ा सकता है। फिर मौसम के बदलाव के साथ होने वाली बीमारियों के फैलने की आशंका बनी रहती है।

ऐसे में सरकारों और आम लोगों के स्तर पर मौसम की तल्खी से निपटने के लिये पर्याप्त तैयारियां करनी होंगी। ग्लोबल वार्मिंग के चलते पूरी दुनिया में मौसम के मिजाज में जिस तेजी से बदलाव आ रहा है, उसकी चुनौती से मुकाबले के लिये हमें तैयार रहना होगा। शारीरिक रूप से भी और मानसिक रूप से भी। दरअसल, मानव जीवन में पिछले कुछ दशकों में जो कृत्रिमता आई है उसने मौसम में बदलाव को मुश्किल के रूप में देखा है। आम तौर पर हमारी जीवन शैली जितनी प्रकृति के करीब होगी, उसमें आने वाले बदलावों को हम उतनी सहजता के साथ स्वीकार कर सकेंगे। विडंबना यह है कि मौसम की तल्खी के साथ पूरी दुनिया में बाजार जुड़ गया है, जो मौसम के बदलाव को भयावह रूप में प्रस्तुत करके कारोबार करता है। कहीं न कहीं मीडिया का भी दोष है जो मौसम की तल्खी को एक बड़ी खबर के रूप में पेश करता है, जिससे आम लोगों में कई तरह की चिंताएं पैदा हो जाती हैं। दरअसल, हमें मौसम के बदलाव के साथ जीना सीखना चाहिए। मौसम के तल्ख बदलाव जहां सरकारों को विकास योजनाओं को पर्यावरण के अनुकूल बनाने हेतु विचार करने का मौका देते हैं, वहीं आम लोगों को भी चेताते हैं कि पर्यावरण रक्षा का संकल्प लें।

कोविड-19 के रुख से तय होगी बाजार की दिशा

» आरबीआई की मौद्रिक समीक्षा

नई दिल्ली (आरएनएस)। शेयर बाजारों की दिशा इस सप्ताह रिजर्व बैंक की मौद्रिक समीक्षा, वृहद आर्थिक आंकड़ों, कोविड-19 संक्रमण के रुख और वैश्विक संकेतकों से तय होगी। विश्लेषकों ने यह राय जताई है। विश्लेषकों ने कहा कि कंपनियों के तिमाही नतीजों का सत्र अप्रैल मध्य से शुरू होगा। ऐसे में इससे पहले बाजार में कुछ एकीकरण देखने को मिल सकता है। मोतीलाल ओसवाल फाइनेंशियल सर्विसेज के प्रमुख-खुदरा शोध सिद्धार्थ खेमका ने कहा, ''अमेरिकी राष्ट्रपति द्वारा हाल में घोषित निवेश योजना की घोषणा के बाद आगे चलकर बाजार की निगाह वैश्विक संकेतकों पर रहेगी। इसके अलावा अब निवेशकों को कंपनियों के तिमाही नतीजों का इंतजार है, जिसकी शुरुआत अप्रैल मध्य से होगी।'' खेमका ने कहा कि घरेलू स्तर पर कोविड-19 की दूसरी लहर चिंता का विषय है। ऐसे में आगे संभावित लॉकडाउन की आशंका बनी हुई है। सैमको सिक्योरिटीज की प्रमुख इन्टी-शोध निराली शाह ने कहा कि इस सप्ताह सबसे प्रमुख घटनाक्रम केंद्रीय बैंक की मौद्रिक नीति समिति (एमपीसी) की बैठक है। रिजर्व बैंक गवर्नर शक्तिकान्त दास की अगुवाई वाली एमपीसी की बैठक पांच से सात अप्रैल तक होनी है। इसके अलावा इस सप्ताह विनिर्माण और सेवा क्षेत्र के पीएमआई आंकड़े आने हैं। इससे भी बाजार की धारणा पर असर होगा। कोटक सिक्योरिटीज के कार्यकारी उपाध्यक्ष और बुनियादी शोध प्रमुख रुस्मिक ओझा ने कहा कि आगे चलकर रिजर्व बैंक की मौद्रिक समीक्षा और कंपनियों के तिमाही नतीजों के सीजन से बाजार को दिशा मिलेगी। नए वित्त वर्ष की शुरुआत अच्छी हुई है। तिमाही नतीजों की वजह से अप्रैल में कुछ और गतिविधियां देखने को मिल सकती हैं। बीते सप्ताह बीएसई का 30 शेयरों वाला सेंसेक्स 1,021.33 अंक या दो प्रतिशत के लाभ में रहा। रेलिगेयर ब्रोकिंग के उपाध्यक्ष-शोध अजित मिश्रा ने कहा, ''निकट भविष्य में सकारात्मक रुख जारी रहेगा। हालांकि, भारत में कोविड-19 के बढ़ते मामले चिंता बढ़ाने वाले है। कंपनियों के चौथी तिमाही के नतीजों का सीजन शुरू होने जा रहा है। ऐसे में अब निवेशकों की निगाह इनपर भी रहेगी।'' कोटक महिंद्रा लाइफ इंश्योरेंस कंपनी लि. के प्रमुख-इन्टी हेमंत कनावाला ने कहा, ''कोविड की दूसरी लहर और ऊंचे मूल्यांकन की वजह से निकट भविष्य में बाजार में उतार-चढ़ाव रहेगा।'' बीते वित्त वर्ष में बीएसई का 30 शेयरों वाला सेंसेक्स 20,040.66 अंक या 68 प्रतिशत चढ़ा है।

यूपी में राम वन गमन मार्ग का होगा निर्माण

नई दिल्ली (आरएनएस)। सरकार की योजना उत्तर प्रदेश में 210 किलोमीटर का राम वन गमन मार्ग बनाने की है। सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय ने यह जानकारी दी। माना जाता है कि भगवान राम वनवास के दौरान सीता और लक्ष्मण के साथ इसी मार्ग से गए थे। इसी मान्यता के आधार पर राम वन गमन पथ परियोजना बनाई गई है। सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय के दस्तावेज के अनुसार, ''प्रस्तावित 210 किलोमीटर का राम वन गमन मार्ग उत्तर प्रदेश में अयोध्या को फैजाबाद के रास्ते चित्रकूट, सुल्तानपुर, प्रतापगढ़, जेठवारा, श्रृंगवेरपुर, मंझनपुर और राजापुर से जोड़ेगा।'' यह मार्ग राष्ट्रीय राजमार्ग-28, राष्ट्रीय राजमार्ग-96 और राष्ट्रीय राजमार्ग 731 एक से गुजरेगा।

पेट्रोल-डीजल की नई कीमतें जारी

नई दिल्ली (आरएनएस)। कच्चे तेल के बाजार में बढ़ोतरी के ही संकेत हैं। ओपेक प्लस देश गर्मी की मांग को देखते हुए अगले मई से जुलाई तक कच्चे तेल के उत्पादन में रोजाना 20 लाख बैरल तक की बढ़ोतरी कर सकते हैं। हालांकि, घरेलू बाजार में पेट्रोल-डीजल की कीमतों में आज लगातार पांचवें दिन कोई बदलाव नहीं हुआ। दिल्ली के बाजार में पेट्रोल प्रति लीटर 90.56 रुपये पर टिका रहा। डीजल की कीमत भी 80.87 रुपये प्रति लीटर पर स्थिर रही।

16 दिनों में ही 04.74 रुपये महंगा हुआ था पेट्रोल-इस समय देश के कई राज्यों में विधानसभा के चुनाव हो रहे हैं। इसलिए, पिछले महीने कच्चा तेल महंगा होने के बाद भी पेट्रोल-डीजल के दाम में कोई बढ़ोतरी नहीं हुई है। हालांकि, पिछले दिनों कच्चा तेल सस्ता होने के बाद तीन किस्तों में पेट्रोल-डीजल के दाम घटे हैं। इससे पेट्रोल 61 पैसे प्रति लीटर सस्ता हुआ है।

16 दिनों में 4.52 रुपये महंगा हुआ था डीजल- बीते फरवरी में ही पेट्रोल के साथ-साथ डीजल भी आसमान में पहुंच गया था। उस महीने के 16 दिनों में ही इसकी कीमत 4.52 रुपये बढ़ गई थी। नए साल में देखें तो करीब डेढ़ महीने में 25 दिन ही डीजल के दाम बढ़े। लेकिन इतने दिनों में ही डीजल 07.60 रुपये प्रति लीटर महंगा हो चुका था।

चीन के शर्त से बढ़ रही भारतीय कंपनियों की परेशानी!

नई दिल्ली (आरएनएस)। चीन में काम कर रही भारतीय कंपनियों और उद्योगों के मुख्य कार्यपालक अधिकारियों (सीईओ) ने यहां कोविड-19 की वजह से लागू वीजा और यात्रा अंकुशों के जारी रहने पर चिंता जताई है। इन कार्यकारियों का कहना है कि अंकुशों की वजह से उनकी गतिविधियां प्रभावित हो रही हैं। चीन में भारत के राजदूत विक्रम मिसरी के साथ बातचीत में इन कार्यकारियों ने यह चिंता जताई। मिसरी शंघाई की यात्रा पर हैं। उन्होंने भारत की आजादी के 75 साल होने के सिलसिले में आयोजित किये जा रहे अमृत महोत्सव का शुक्रवार को उद्घाटन किया। इस दौरान मिसरी ने शंघाई के आसपास स्थित भारतीय कंपनियों के मुख्य कार्यपालक अधिकारियों और प्रतिनिधियों के साथ बातचीत भी की। शंघाई चीन का कारोबारी केंद्र है।इस बैठक के दौरान आठ क्षेत्रों मसलन कपड़ा, फार्मा, इलेक्ट्रॉनिक्स, विनिर्माण, रसायन और सूचना प्रौद्योगिकी से जुड़े 30 प्रतिनिधियों ने भाग लिया। मिसरी ने ट्वीट किया, ''शंघाई में भारतीय कारोबारी प्रतिनिधियों से बातचीत की। इस बातचीत में विभिन्न क्षेत्रों के प्रतिनिधि शामिल हुए।'' आधिकारिक सूत्रों ने कहा, ''मिसरी के साथ बैठक के दौरान सीईओ ने बताया कि चीन द्वारा कोविड-19 उपायों के तहत वीजा और यात्रा अंकुश जारी रखे हुये हैं। इससे उन्हें परिचालन में दिक्कत आ रही है।'' सूत्रों ने बताया कि मिसरी ने मुख्य कार्यपालक अधिकारियों को आश्वस्त किया कि भारतीय दूतावास यात्रा अंकुशों के मुद्दे पर चीन के अधिकारियों के साथ बातचीत करेगा। चीन ने पिछले साल नवंबर में यात्रा अंकुश लगाए थे। उसके बाद भारत और चीन के बीच यात्रा रुकी हुई है। इसके अलावा चीन ने भारतीय नागरिकों के वीजा और निवास परमिट निलंबित कर दिए थे।इन अंकुशों की वजह से 23,000 से अधिक भारतीय विद्यार्थी और सैकड़ों कारोबारी, कर्मचारी और उनके परिवार के सदस्य भारत में ही रह रहे हैं। अभी दोनों देशों के बीच उड़ानों का परिचालन नहीं हो रहा है। भारतीय दूतावास और विद्यार्थियों द्वारा कई बार इसकी मांग किए जाने के बावजूद चीन की ओर से अभी तक यह संकेत नहीं दिया गया है कि वह यात्रा की अनुमति कब देगा।

डिजिटल डेब्यू को तैयार आमना शरीफ, डैमेज्ड 3 में आएगी नजर

बॉलीवुड से लेकर टीवी इंडस्ट्री में अपनी एक अलग पहचान बनाने वाली एक्ट्रेस आमना शरीफ जल्द ही अपना डिजिटल डेब्यू करने जा रही हैं। वह एक साइकोलॉजिकल क्राइम ड्रामा सीरीज में नजर आएगी। एक्ट्रेस वेब सीरीज डैमेज्ड 3 से अपने डिजिटल डेब्यू के लिए तैयार हैं।

इस वेब सीरीज के पहले के दो सीजन काफी हिट साबित हुए हैं, जिसमें अमृता खानविलकर मुख्य किरदार में नजर आई थीं और अब इसके तीसरे सीजन के लिए आमना शरीफ को कास्ट किया गया है।

आमना टीवी के हिट सीरियल कहीं तो होगा और कसौटी जिंदगी में काम कर चुकी हैं। इसके अलावा वे बॉलीवुड की कई फिल्मों में भी नजर आ चुकी है। आमना की ये पहली ओटीटी सीरीज है, जिसमें वह काफी अलग अंदाज में नजर आने वाली हैं। साइकोलॉजिकल क्राइम ड्रामा में काम करने को लेकर आमना काफी रोमांचित हैं।

बता दें कि आमना शरीफ मुंबई की रहने वाली हैं। आमना के पिता भारतीय, जबकि मां फारसी हैं। आमना को कॉलेज के समय से ही तमाम ब्रांड के लिए मॉडलिंग के ऑफर आने लगे थे। आमना ने अब तक 50 से ज्यादा विज्ञापनों में काम किया है।

केले के अनूठे स्वास्थ्य लाभ

केला एक पौष्टिक फल है। कई अध्ययनों से पता चला है कि इससे शरीर को मजबूत रखने वाले कई लाभकारी तत्व मिलते हैं। साथ ही पाचन में सुधार करता है। कब्ज जैसी समस्याएं समाप्त हो जाती हैं, एनीमिया की घटना कम हो जाती है और प्रतिरक्षा में सुधार होता है। हालांकि, यह अंत नहीं है, यदि आप नियमित रूप से केले खाना शुरू करते हैं, तो कई और फायदे हैं।

हाल ही में अलबामा विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए एक अध्ययन में यह जानकारी सामने आई है। उनके अनुसार, यदि आप प्रतिदिन केले जैसे पोटैशियम से भरपूर फल खाना शुरू करते हैं, तो धमनियों का प्रदर्शन काफी बढ़ जाता है। नतीजतन, स्वाभाविक रूप से दिल के स्वास्थ्य में सुधार होने में देर नहीं लगती है।

मधुमेह को खत्म करता है: लगभग 3 ग्राम आहार फाइबर सिर्फ केला खाने से शरीर में प्रवेश करता है। नतीजतन, रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रण से बाहर जाने का मौका नहीं मिलता है। यही कारण है कि टाइप 1 और 2 मधुमेह वाले रोगियों को इस फल को खाने की सलाह दी जाती है।

पाचन में सुधार: आयुर्वेदिक शास्त्रों के अनुसार, केले में कुछ ऐसे तत्व होते हैं जो पाचन रस के स्राव को बढ़ाते हैं। परिणामस्वरूप, यह स्वाभाविक रूप से पाचन में सुधार करता है।

त्वचा की सुंदरता बढ़ाता है: अगर आप केला खाने के बाद केले के छिलके को चेहरे पर लगा सकते हैं, तो जैसे-जैसे त्वचा के रोग कम होंगे, त्वचा की खोई चमक वापस आ जाएगी।

एनीमिया जैसी बीमारियों में कमी: केले में आयरन की एक बड़ी मात्रा होती है, जो शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं के स्तर को बढ़ाकर एनीमिया को कम करने में विशेष भूमिका निभाता है।

रक्तचाप नियंत्रण : केले में मौजूद पोटैशियम शरीर में नमक के संतुलन को बनाए रखने में विशेष भूमिका निभाता है। नतीजतन, नियमित रूप से केला खेलने से शरीर में नमक के स्तर को बढ़ाने का मौका नहीं मिलता है।

आज का राशिफल

मेष : आज का दिन अच्छा रहेगा। कारोबार सकारात्मक संभावनाओं से भरा रहेगा। व्यावसायिक गतिविधियों में आर्थिक लाभ मिल सकता है।

वृषभः आज का दिन मिला-जुला रहेगा। अचानक धन लाभ होने की संभावना जरूर बन रही है, लेकिन व्यापार करने वालों को कड़ी मेहनत करने पर सफलता मिलेगी।

मिथुनः आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। परिस्थितियां आपके लिए अनुकूलता बनी रहने की संभावना है। कारोबार में अच्छा लाभ होगा। नौकरी में तरक्की के योग हैं।

कर्कः आज का दिन अच्छा रहेगा। कारोबार में मुनाफा मिल सकता है। किसी दोस्त या जीवनसाथी से शुभ समाचार मिलेगा। नौकरी में अफसरों का सहयोग मिलेगा। आर्थिक आयोजन पूरे होंगे।

सिंहः आज का दिन मिला-जुला रहेगा। निवेश के लिए समय अधिक अनुकूल है। धनप्राप्ति के योग हैं, लेकिन अनावश्यक खर्च बढऩे से स्वभाव में चिड़चिड़ापन भी हो सकता है।

कन्याः आज का दिन सामान्य रहेगा। आय के नवीन साधन प्राप्त होंगे। आर्थिक पक्ष कमजोर रहने से तनाव रह सकता है। ऑफिस के कार्यों में व्यस्त रहेंगे। सरकारी कार्य संपन्न होंगे।

तुलाः आज का दिन अच्छा रहेगा। आर्थिक स्थिति में कुछ सुधार होना आरंभ हो जाएगा और आप धन संबंधी मामलों में राहत का अनुभव करेंगे। रुका हुआ पैसा मिल सकता है।

वृश्चिकः आज का दिन शुभ फलदायक रहेगा। कारोबार के प्रति गंभीर रहेंगे और धनलाभ होने से आर्थिक स्थिति में सुधार आयेगा। कार्यक्षेत्र में सक्रियता बढ़ेगी।

धनुः आज का दिन अच्छा रहेगा। कारोबार में आर्थिक लाभ होने की संभावना है। नौकरी में तरक्की के अवसर मिल सकते हैं। आर्थिक आयोजन भी कर सकेंगे।

मकरः आज का दिन सामान्य रहेगा। कारोबार में लाभ रहेगा और आमदनी में वृद्धि होगी, लेकिन अनावश्यक खर्च बढऩे से आर्थिक समस्या आ सकती है।

कुम्भः आज का दिन मिला-जुला रहेगा। साहित्य एवं लेखनकार्य के लिए समय अच्छा है। इच्छा विरुद्ध कोई अतिरिक्त जिम्मेदारी मिल सकती है।

मीनः आज का दिन सामान्य रहेगा। आय में स्थिति में सुधार आएगा। आर्थिक विषयों में संभलकर निर्णय लें।

अनुराग बसु सेट पर नटखट बच्चे की तरह होते हैं : शिल्पा शेट्टी

अभिनेत्री शिल्पा शेट्टी कुंद्रा ने फिल्मकार अनुराग बसु, जो डांस रियलिटी शो सुपर डांसर : चैप्टर 4 में उनके साथ जज की भूमिका निभा रहे हैं, उनकी तारीफ की है। शिल्पा ने कहा है कि अनुराग का सेट पर होना अपने आपमें मजेदार होता है। अभिनेत्री ने कहा, आपके आसपास दादा (अनुराग बसु) का होना मजेदार है। वह सेट पर एक नटखट बच्चे की तरह होते हैं। वह हमेशा हमें हंसाते रहे हैं और उनकी बोलने की एक खास शैली है, जो मनोरंजक और प्रिय है।

वह कहती है कि बसु बड़े शरारती हैं और प्रैंक (मजेदार तरीके से बेवकूफ बनाना) करते रहते हैं।

उन्होंने कहा कि वह हमेशा किसी न किसी प्रैंक पर कायम रहते हैं और हमारी टांग खींचने का एक मौका तलाशते रहते हैं। इसके साथ ही शिल्पा ने यह भी कहा कि हालांकि किसी भी गंभीर मुद्दे पर वह काफी स्नेह के साथ पेश आते हैं। शो में उनकी सहयोगी जज गीता के बारे में बताते हुए शिल्पा ने कहा कि वह और गीता दोनों ही बसु की कंपनी का आनंद लेते हैं।

कोरियोग्राफर गीता कपूर भी शो को जज करती हैं। सुपर डांसर चैप्टर-4 27 मार्च से सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन पर प्रसारित होगा।

टाइगर 3 की शूटिंग और राधे के प्रमोशन को एक साथ मैनेज करेंगे दंबंग खान!

ऐसी खबरें आ रही हैं कि सलमान खान वर्तमान में अपनी आगामी फिल्मों में से एक टाइगर 3 की शूटिंग कर रहे हैं जो कि उनकी सबसे बहुप्रतीक्षित फ्रेंचाइजी में से एक है। अब यह अनुमान लगाया जा रहा है कि सुपरस्टार अब मुंबई में टाइगर 3 की शूटिंग का शेड्यूल पूरा करने और अपनी ईद रिलीज राधे के लिए प्रचार को एक साथ मैनेज करने वाले है।

राधे 13 मई को सिनेमाघरों में रिलीज की जाएगी और इसका प्रोमोशन अप्रैल के अंत में शुरू होगा। दूसरी ओर, टाइगर 3 की शूटिंग मई के अंत तक जारी रहेगी। सलमान खान की टीम ने कोविड मामलों में वृद्धि को देखते हुए फिल्म राधे के प्रचार के दौरान अतिरिक्त सावधानी बरतने के लिए सभी योजनाएँ तैयार रखी हैं। इस दौरान सभी सुरक्षा प्रोटोकॉल का कड़ाई से पालन किया जाएगा।

सलमान खान उस वक्त थिएटर मालिकों के बचाव में उतरे जब उन्होंने उनके लिए अपनी फिल्म को सिनेमाघरों में रिलीज करने का फैसला किया।

बिना लहसुन व प्याज के बनाएं पनीर बटर मसाला

बिना लहसुन-प्याज के भी बना सकते हैं टेस्टी पनीर बटर मसालाबिना लहसुन-प्याज के भी बना सकते हैं टेस्टी पनीर बटर मसाला

टेस्टी पनीर बटर मसाला को आप बिना प्याज-लहसुन के भी आसानी से तैयार कर सकते हैं। तो आइए जानते हैं इसकी क्रिक रेसिपी।

4 लोगों के लिए सामग्री :

पनीर- 200 ग्राम क्यूब्स में कटे हुए, घी- 1/4 कप, काजू- 1/4 कप, कश्मीरी लाल मिर्च- 3-4, टमाटर कटे हुए- 2 कप, नमक- स्वादानुसार, चीनी- 1 टेबलस्पून, लाल मिर्च पाउडर- 1 टीस्पून, गरम मसाला पाउडर- 1 टीस्पून, पानी- 1/2 कप, कसूरी मेथी- 1 टेबलस्पून, धनिया पत्ती कटी हुई- 1 टेबलस्पून

विधि :

कड़ाही में घी गर्म करें और इसमें लाल मिर्च और काजू डालकर 10-20 सेकेंड भून लें।

अब इसमें टमाटर के साथ थोड़ा नमक डालकर पकाएं जिससे टमाटर थोड़े सॉफ्ट हो जाएं।

गैस बंद कर दें और टमाटर मसाला को मिक्सर में डालकर इसका पेस्ट बना लें।

अब फिर से उस पैन को गर्म करें। इसमें टमाटर का पेस्ट, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला और नमक डालें। मसालों को अच्छे से भूनें।

पनीर के टुकड़े डालकर 5 मिनट और पकाएं।

अब इसमें कसूरी मेथी डालें। फ्रेश क्रीम और धनिया पत्ती डालकर गरमा गरम रोटी या चावल के साथ सर्व करें।

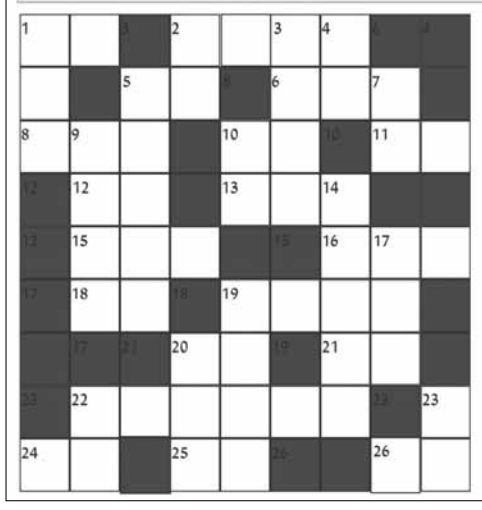
शब्द सामर्थ्य- 39

बाएं से दाएं :

1. पानी, नीर, अंबु 2. आना-जाना, आवागमन 5. बहुत, बढ़िया 6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके 8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी 10. सब्जी, शाक 11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु 12. नाखून 13. द्रव पदार्थ 15. सूनसान, जनविहीन स्थान 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा, गौरैया 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. अग्नि, पावक 21. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने बाजी 24. भैया की पत्नी 25. पांच से छोटी एक विषम संस्था 26. हत्या, कत्ल.

ऊपर से नीचे

1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला 4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका 5. मार-काट, खून-कत्ल 7. भूमि, जमीन, भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पधारना, आना 20. धूप-दीप से पूजा 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर.



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 38 का हल

स्वा	द		सा	म	ना		कै	दी
व		ख	ल	ना	य	क		वा
लं	प	ट		ना	क	क	ट	ना
बी		प				ड़ी		प
	अ	ट	प	टा			शा	न
स	ह		यो			र	ति	
ह	म		द	र	ब	द	र	
म	क	र		सी	ल			
त		क्षा		द	वा	खा	ना	

सू-दोकू- 39

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

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.38 का हल

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