

संपादकीय

तबाही का ताज़े

ऐसे वक्त में जब देश पहले ही कोरोना महामारी की दूसरी लहर से हलकान है, भीषण चक्रवाती तूफान ताउते का आना कोढ़ में खाज सरीखा कष्ट दे गया। महाराष्ट्र, केरल व कर्नाटक जैसे समुद्र तटीय राज्यों में कहर बरपाता तूफान गुजरात में तांडव मचाने पहुंचा। मौसम विज्ञान की उन्नति के चलते तूफान की सूचना समय रहते मिलने और पिछली तबाहियों से सबक लेते हुए शासन-प्रशासन के स्तर पर जो सुरक्षा के उपाय किये गये, उससे किसी हद तक जन-धन की हानि को टाला जा सका है। दरअसल, अतीत के अनुभवों से सबक लेते हुए हमने विकसित देशों की तरह चक्रवातों से जूझने का कौशल किसी हद तक हासिल भी किया है। मौसम विभाग का सटीक पूर्वानुमान इसमें सहायक बना है। इसमें राष्ट्रीय आपदा मोचन बल तथा राज्य आपदा प्रतिक्रिया बल की मदद से तटीय आबादी को सतर्क करना मददगार साबित हुआ है। साथ ही खतरों की जड़ में आने वाले इलाकों के लोगों को सुरक्षित स्थानों पर भेजने से जन-धन की हानि को कम किया जा सका है। गुजरात में निचले तटीय क्षेत्रों से करीब डेढ़ लाख से अधिक लोगों को निकालकर सुरक्षित स्थानों पर भेजा गया था। इतना ही नहीं, काफी संख्या में कोविड-19 के मरीजों को भी सुरक्षा कारणों से अन्य स्थानों पर स्थानांतरित किया गया। ये ये मरीज थे जो वैटिलेटर सपोर्ट पर थे। बांबे हाई के निकट तेल क्षेत्र में एक जहाज के डूबने और नौसेना के युद्धपोतों के प्रयास से बड़ी संख्या में लोगों को तो बचा लिया गया लेकिन कुछ इतने भाग्यवान नहीं थे। बहरहाल, अरब सागर से उठा यह चक्रवाती तूफान दक्षिण-पश्चिमी राज्यों में निज व सार्वजनिक संपत्तियों को काफी नुकसान पहुंचाया गया। सड़कों पर पेड़ गिरने, बिजली की लाइनों को नुकसान पहुंचाने तथा कच्चे मकानों को ध्वस्त करने के साथ ही कुछ जिनगीयों को भी तूफान लील गया। कई इलाकों में तेज बारिश और जलभराव से सामान्य जीवन बाधित हुआ है। बहरहाल, कुल कितनी जन-धन की हानि हुई है, इसका आकलन करने में जरूर कुछ वक्त लगेगा।

बहरहाल, इस मुश्किल वक्त में इस तूफान का आना राज्यों की मुसीबतों को कई गुना करने जैसा रहा। जाहिरा तौर पर कोरोना के खिलाफ जारी राज्यों की मुहिम पर भी इसका प्रभाव बेहद प्रतिकूल पड़ा है। महाराष्ट्र व गुजरात पहले ही सर्वाधिक कोरोना संक्रमण प्रभावित राज्यों में शुमार रहे थे अपनी पूरी ऊर्जा व संसाधन कोरोना संकट से जूझने में लगा रहे थे, ऊपर से यह नया संकट खड़ा हो गया। इस भीषण चक्रवाती तूफान की वजह से कई इलाकों में टीकाकरण कार्यक्रम को भी रोक दिया गया। जाहिर सी बात है कि यह व्यवधान कोरोना संक्रमण के खिलाफ हमारी मुहिम को प्रभावित करेगा। लेकिन ये चक्रवाती तूफान हमें कई सबक भी देकर गया है। यह भी कि हम महसूस करें कि आने वाले समय में जलवायु परिवर्तन का संकट हमारे जीवन को सीधे तौर पर प्रभावित करेगा। भारत ही नहीं, अमेरिका समेत कई समुद्र तटीय देश इस जलवायु परिवर्तन के संकट को महसूस कर रहे हैं। निस्संदेह ग्लोबल वार्मिंग के प्रभावों से चक्रवाती तूफानों की आवृत्ति में लगातार वृद्धि हुई है। दरअसल, यह स्थिति समुद्रों की सतह के तापमान में वृद्धि होने से पैदा हो रही है जो कालांतर समुद्री तूफानों की संख्या में वृद्धि करता है। हमें आने वाले समय में ऐसे तूफानों को अपनी नियति मानकर इनसे बचाव के लिये स्थायी तंत्र विकसित करना होगा। साथ ही आधुनिक तकनीक व सूचना माध्यमों से निगरानी तंत्र को समृद्ध करने की जरूरत है। वर्ष 1999 में ओडिशा में आये तूफान से हुई भारी तबाही के बाद इस राज्य ने ऐसा तंत्र विकसित किया है, जिससे जन-धन की हानि को कम किया जा सके। देश के अन्य समुद्र तटीय राज्यों को ओडिशा से सबक लेना चाहिए और अपना कारगर तंत्र विकसित करना चाहिए। यह जानते हुए कि जलवायु परिवर्तन के वैश्विक संकट में लगातार वृद्धि हो रही है, संरचनात्मक विकास का दांचा इसी के अनुरूप विकसित करने की जरूरत है। तभी जन-धन की हानि को कम किया जा सकेगा।

'रंगीला' के बाद नहीं बनी आमिर खान और राम गोपाल वर्मा की जोड़ी

आमिर खान की फिल्म 'रंगीला' की रिलीज को 25 साल हो चुके हैं। डायरेक्टर राम गोपाल वर्मा की यह फिल्म साल 1995 में रिलीज हुई थी। इस फिल्म के बाद राम गोपाल वर्मा और आमिर खान ने कभी साथ काम नहीं किया। आखिर ऐसा क्यों हुआ, इसके बारे में डायरेक्टर ने बात की है। राम गोपाल वर्मा ने कहा, 'मेरे द्वारा आमिर खान को लेकर कही बातों को मीडिया रिपोर्ट्स में गलत तरीके से प्रस्तुत किया गया था। इसके बाद आमिर ने मुझसे संपर्क करने की कोशिश की लेकिन बात नहीं हो पाई थी तो उन्होंने सोचा



कि मैं जानबूझकर उनसे बात नहीं कर रहा हूँ।' राम गोपाल वर्मा ने कहा, 'मैं जब आमिर खान से मिला तब मैंने उन्हें बताया कि जो उन्होंने सुना वो मैंने नहीं कहा था लेकिन मेरा बात मतलब वो नहीं था जो खबर में बताया गया है। हालांकि, आमिर खान को लगा कि मैंने उनके साथ

कोविड-काल में रसोई गैस की खपत बढ़ी, पेट्रोल-डीजल की घटी

नई दिल्ली। कोविड-19 महामारी के दौरान देश में पेट्रोल और डीजल की खपत में कमी आई है, जबकि रसोई गैस की खपत बढ़ गई है। वित्त वर्ष 2020-21 में देश में पेट्रोल की खपत 280 लाख टन रही। इससे पहले वित्त वर्ष 2019-20 में 300 लाख टन पेट्रोल बिका था। इस प्रकार इसकी बिक्री 6.67 प्रतिशत कम हुई। इस दौरान उत्पादन 386 लाख टन से घटकर 358 लाख टन पर आ गया। इसी तरह डीजल की खपत

भी 2019-20 के 8.26 करोड़ टन से 11.99 प्रतिशत कम होकर 7.27 करोड़ टन रह गई। डीजल का उत्पादन भी एक साल पहले के 11.11 करोड़ टन की तुलना में 10.04 करोड़ टन रहा। देश की सबसे बड़ी तेल विपणन कंपनी इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन के अध्यक्ष एम.एम. वैद्य ने कंपनी के तिमाही परिणामों की घोषणा के दौरान बताया कि इस समय पेट्रोल-डीजल की मांग सामान्य दिनों की तुलना में 15-20 प्रतिशत कम है। हालांकि रसोई गैस की मांग करीब पांच

देश में कोरोना की दूसरी लहर के खिलाफ लड़ाई तेज़, 24 घंटे हो रहा है ऑक्सीजन का उत्पादन

नई दिल्ली। मेधा इंजीनियरिंग एंड इंफ्रास्ट्रक्चर्स लिमिटेड (एमआईईएल) तेलंगाना में अपने संयंत्र में चिकित्सा के लिए तरल ऑक्सीजन के उत्पादन का काम दिन-रात लगातार कर रही है। एमआईईएल ने एक बयान में कहा कि उसने अब तक तेलंगाना, आंध्र प्रदेश और ओडिशा के 17 निजी एवं सरकारी अस्पतालों में 2.2 करोड़ लीटर ऑक्सीजन की मुफ्त आपूर्ति की है। एमआईईएल ने कहा कि तेलंगाना स्थित उसके ऑक्सीजन उत्पादन संयंत्र में 100 फीसदी क्षमता के साथ 24 घंटे उत्पादन किया जा रहा है। एमआईईएल के महाप्रबंधक गोविंद के ने कहा, 'बहुत कम समय में हमने यह ऑक्सीजन प्लांट स्थापित किया है।

रिजर्व बैंक ने सिटी यूनिन बैंक और तीन दूसरे बैंकों पर जुर्माना लगाया

नई दिल्ली। भारतीय रिजर्व बैंक ने उसके कुछ निर्देशों का उल्लंघन करने पर सिटी यूनिन बैंक, तमिलनाडु मर्केटाइल बैंक और दो अन्य बैंकों पर वित्तीय जुर्माना लगाया है। केंद्रीय बैंक ने बताया कि रिजर्व बैंक (सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम क्षेत्र को रिण) निर्देश, 2017 में शामिल कुछ प्रावधानों और शिक्षा रिण योजना एवं कृषि क्षेत्र के लिए रिण प्रवाह - कृषि रिण - मार्जिन/सुरक्षा जरूरतों से जुड़े सर्कुलर का उल्लंघन करने पर सिटी यूनिन बैंक पर एक करोड़ रुपए का जुर्माना लगाया गया है। रिजर्व बैंक ने एक

भारत के साथ संवाद मजबूत करने, तकनीकी सहयोग बढ़ाने के लिए तैयार हैं : आईएमएफ

नई दिल्ली। अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) के प्रवक्ता गेरी राइस ने कहा कि संगठन भारत के साथ अपना संवाद मजबूत करने और तकनीकी सहयोग बढ़ाने के लिए तैयार है। साथ ही उन्होंने कहा कि मानव त्रासदी इस बात की याद दिलाती है कि महामारी अब भी वैश्विक स्तर पर गंभीर खतरा बनी हुई है। आईएमएफ में संचार विभाग के निदेशक राइस ने वृहत्समितिकारों



संवाददाता सम्मेलन में पत्रकारों से कहा, 'हम भारत के लोगों, महामारी के चलते वहां जो हो रहा है, कोविड-19 संकट के कारण जिन्होंने अपनी जान गंवाई और जो इससे पीड़ित हैं, उनके प्रति सहानुभूति और सहयोग जताते हैं।' उन्होंने कहा, 'हम भारत में घटनाक्रमों पर करीबी नजर रख रहे हैं। हम उम्मीद जताते हैं कि संक्रमण के नए मामलों में गिरावट होगी।' एक सवाल के जवाब में

भारत के साथ संवाद मजबूत करने, तकनीकी सहयोग बढ़ाने के लिए तैयार हैं : आईएमएफ

नई दिल्ली। अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) के प्रवक्ता गेरी राइस ने कहा कि संगठन भारत के साथ अपना संवाद मजबूत करने और तकनीकी सहयोग बढ़ाने के लिए तैयार है। साथ ही उन्होंने कहा कि मानव त्रासदी इस बात की याद दिलाती है कि महामारी अब भी वैश्विक स्तर पर गंभीर खतरा बनी हुई है। आईएमएफ में संचार विभाग के निदेशक राइस ने वृहत्समितिकारों

तारक मेहता का उल्टा चश्मा में आराधना शर्मा की एंटी

फेमस शो तारक मेहता का उल्टा चश्मा करीब 12 सालों से टीवी जगत पर राज कर रहा है। शो के तमाम किरदार दयाबेन, जेटलाल से लेकर अंजली भाभी, बबोता जी तक दर्शकों के बीच खूब पसंद किए जाते हैं। इस बीच शो में एक और नए एक्टर की एंटी हो गई है। ये एक्टर हैं एमटीवी स्प्लिट्सविला-12 फेम आराधना शर्मा। आराधना ने हाल ही में तारक मेहता का उल्टा चश्मा में एंटी ली है और शो में वह एक डिटेक्टिव का किरदार निभाती नजर आ रही हैं। आराधना स्प्लिट्सविला में अपने बोल्ड अदाज के चलते चर्चा में थीं।

तारक मेहता का उल्टा चश्मा में आराधना शर्मा की एंटी

फेमस शो तारक मेहता का उल्टा चश्मा करीब 12 सालों से टीवी जगत पर राज कर रहा है। शो के तमाम किरदार दयाबेन, जेटलाल से लेकर अंजली भाभी, बबोता जी तक दर्शकों के बीच खूब पसंद किए जाते हैं। इस बीच शो में एक और नए एक्टर की एंटी हो गई है। ये एक्टर हैं एमटीवी स्प्लिट्सविला-12 फेम आराधना शर्मा। आराधना ने हाल ही में तारक मेहता का उल्टा चश्मा में एंटी ली है और शो में वह एक डिटेक्टिव का किरदार निभाती नजर आ रही हैं। आराधना स्प्लिट्सविला में अपने बोल्ड अदाज के चलते चर्चा में थीं।



वहीं तारक मेहता... में एंटी लेकर डिटेक्टिव के किरदार में गुंठों के एक गैंग के लिए काम करती नजर आ रही हैं। तारक मेहता का उल्टा चश्मा में इन दिनों दवाइयों की कालाबाजारी पर फोकस किया जा रहा है। इसी ट्रैक के बीच आराधना की शो में एंटी हुई है।

मोदी सरकार को दिए जाएंगे 99,122 करोड़ रुपए, आरबीआई बोर्ड ने दी मंजूरी

नई दिल्ली। भारतीय रिजर्व बैंक ने केंद्र सरकार को अपनी सरप्लस रकम से 99,122 करोड़ रुपये को देने का फैसला किया है। इसकी मंजूरी आज रिजर्व बैंक के केंद्रीय बोर्ड की बैठक में दी गई। यह रकम जुलाई 2020 से 31 मार्च 2021 तक के नौ महीने के लिए है। बोर्ड ने यह तय किया है कि रिजर्व बैंक में आपातकालीन जोखिम बफर 5.50 प्रतिशत फीसदी तक बनाए रखा जाएगा। केंद्रीय बैंक की ओर से जारी एक स्टेटमेंट में कहा गया है कि यह सरप्लस रकम 31 मार्च, 2021 को समाप्त हो रही 9 माह की अकार्टिंग पीरियड के लिए सरकार को हस्तांतरित की जाएगी। आरबीआई गवर्नर शक्तिकांत दास की अध्यक्षता में केंद्रीय बैंक के



सेंट्रल बोर्ड ऑफ डायरेक्टर्स की शुरूआत को हुई बैठक में इ. बाबत फैसला किया गया। यह मीटिंग वीडियो कॉन्फेंसिंग के जरिए हुई। रिजर्व बैंक ने एक बयान में इस फैसले की जानकारी देते हुए कहा, रिजर्व बैंक के लेखा वर्ष को बदलकर अप्रैल से मार्च कर दिया गया है पहले यह जुलाई से जून था, इसलिए बोर्ड ने जुलाई से मार्च 2021 के नौ महीने के संक्रमण अवधि के दौरान भारतीय रिजर्व बैंक के कामकाज पर चर्चा की।

सीएससी मार्च 2022 तक एक लाख एलपीजी वितरण केंद्र गांवों में स्थापित करेगा

नई दिल्ली। सरकार की ई-सेवा डिलिवरी इकाई सीएससी एलपीजी ने कहा कि उसकी देश भर में मार्च 2022 तक एक लाख एलपीजी वितरण केंद्र स्थापित करने की योजना है। इसमें ग्रामीण और अर्द्ध-शहरी इलाकों पर जोर होगा। सीएससी एलपीजी (साझा सेवा केंद्र विशेष उद्देश्यीय इकाई) ने कहा कि उसने तीन सरकारी तेल कंपनियों... बीपीसीएल और आईओसी... के साथ मिलकर विभिन्न राज्यों में करीब 21,000 एलपीजी केंद्र खोले हैं। सीएससीसी एलपीजी के प्रबंध निदेशक दिनेश त्यागी ने एक बयान में कहा, 'बीपीसीएल के



साथ मिलकर आज हमारे एलपीजी वितरण केंद्रों की संख्या 10,000 पहुंच गयी, जो हमारे लिये महत्वपूर्ण उपलब्धि है। इसके अलावा हम एचपीसीएल के साथ मिलकर 6,000 और आईओसी के साथ 5,000 एलपीजी वितरण केंद्र चला रहे हैं।' उन्होंने कहा, 'चालू वित्त वर्ष के अंत तक हमारे एलपीजी वितरण केंद्रों की संख्या एक लाख पहुंच जाएगी।' सीएससी ने ये एलपीजी वितरण

केंद्र सभी राज्यों में खोले हैं। पांच राज्यों...उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, बिहार और राजस्थान में इन केंद्रों की संख्या सर्वाधिक है। त्यागी ने कहा, 'हमारा जोर ग्रामीण क्षेत्रों पर है जहां लोग अभी भी खाना पकाने के लिये लकड़ी और दूसरे प्रदूषण फैलाने वाले ईंधन पर निर्भर हैं। सीएससी अपने डिजिटल सेवा पोर्टल के माध्यम से लाभार्थियों को एलपीजी सिलेंडर उनके घर तक पहुंचाने में मदद करेगा।' सीएससी एलपीजी के सीईओ संजय कुमार राकेश ने कहा कि हम जो एलपीजी सेंटर का प्रबंधन कर रहे हैं, उसका मकसद गरीब परिवार को स्वच्छ ईंधन उपलब्ध कराना है।

आम खाने के शौकीन हैं तो डाइट में इस तरह करें शामिल, नहीं बढ़ेगा वजन

ज्यादातर लोग गर्मी के मौसम को नापसंद करते हैं। केवल एक चीज है जो इस मौसम में मिलती है वो आम है। आम गर्मियों के मौसम में सबसे ज्यादा पसंद किया जाता है। इसलिए इसे फलों का राजा भी कहा जाता है। कई लोग गर्मियों का इंतजार आम खाने के लिए करते हैं। इस दौरान आम लोगों की डाइट में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वहीं कुछ लोगों को लगता है कि आम खाने से वजन बढ़ता है। हालांकि आम में कई तरह के पौष्टिक तत्व मौजूद होते हैं। हालांकि इसमें कैलोरी की मात्रा अधिक होती है इसलिए लोगों का मानना है कि आम खाने से वजन बढ़ता है। विशेषज्ञों की आम के बारे में अलग- अलग विचार हैं। अगर आप आम खाना पसंद करते हैं लेकिन वजन बढ़ने की वजह से मन मारकर जी रहे हैं तो हम आपको बताते हैं कैस खाएं। इससे आपका वजन भी नहीं बढ़ेगा।



❖ रात को आम खाने से बचें- आम सुबह के नाश्ते और लंच में खाना सबसे फायदेमंद होता है। इसे रात को खाने से बचना चाहिए, लेकिन रात में इसे खाने से बचना चाहिए, इस फल को सोने से पहले या रात के खाने के बाद से पाचना मुश्किल होता है। इससे पेट से संबंधी परेशानियां हो सकती हैं।

❖ नियमित रूप से खाएं- जरूरत से ज्यादा आम खाना आपके सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। क्योंकि इसमें कैलोरी की अत्यधिक मात्रा होती है। इसलिए एक दिन में आम खाना सेहत के लिए लाभदायक है।

❖ आम की स्मूदी पिएं- आप सुबह के नाश्ते में आम की स्मूदी पी सकते हैं। इसके अलावा आम अन्य फ्रूट्स के साथ मिलाकर खाएं। इससे आप आम का स्वाद लेने के साथ- साथ कम मात्रा में खाएंगे। आप इसका इस्तेमाल फ्रूट सलाद में भी कर सकते हैं।

❖ वर्कआउट के बाद न खाएं आम- वर्कआउट के बाद आम को अपनी डाइट में शामिल न करें। इसमें कैलोरी की अत्यधिक मात्रा होती है। अगर आप आम खाना चाहते हैं तो वर्कआउट से कुछ समय पहले खाएं।

आज का राशिफल

♌: मेहनत का फल मिलेगा। घर-बाहर पूछ-परख रहेगी। धकान रहेगी। धन प्राप्ति सुगम होगी। प्रसन्नता रहेगी। भूमि, आवास की समस्या रह सकती है।
♍: भूले-बिसरे साधियों को खाना मुलाकात होगी। उत्साहवर्धक सूचना मिलेगी। मान बढ़ेगा। व्यवसाय ठीक चलेगा। अपनी बुद्धिमत्ता से आप सही निर्णय लेने में सक्षम होंगे।
♎: भाग्यशक्ति के प्रयास सफल रहेंगे। भेंट व उपहार की प्रतीति होगी। यात्रा, निवेश व नौकरी मनुजुकूल रहेंगे। जोखिम न लें। व्यावसायिक चिंता दूर हो सकेगी।
♏: वाहन व मशीनरी के प्रयोग में सावधानी रखें। वस्तुएं संभालकर रखें। स्वास्थ्य पर व्यय होगा। विवाद न करें। यात्रा में अपनी वस्तुओं को संभालकर रखें।
♐: बकाया वसूली के प्रयास सफल रहेंगे। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। आय बढ़ेगी। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। अपने व्यसनों पर नियंत्रण रखते हुए कार्य करन चाहिए।
♑: नए अनुबंध होंगे। यात्रा, निवेश व नौकरी मनुजुकूल रहेंगे। झंडों में न पड़ें। शत्रु सक्रिय रहेंगे। कार्य की प्रवृत्ति में यथार्थता व व्यावहारिकता का समावेश आवश्यक है।
♒: धर्म-कर्म में रुचि बढ़ेगी। राजकीय बाधा दूर होगी। वरिष्ठजन सहयोग करेंगे। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। वृद्धि एवं तर्क से कार्य में सफलता के योग बनेंगे।
♓: समय ठीक नहीं है। वाहन, मशीनरी व अग्नि के प्रयोग में सावधानी रखें। लेन-देन में सावधानी रखें। विवाद न करें। सांपत्य जीवन सुखद रहेगा।
♈: प्रेम-प्रसंग में अनुकूलता रहेगी। राजकीय काम बनेंगे। व्यवसाय ठीक चलेगा। चिंता रहेगी। जोखिम न उठाएं। संतान से मदद मिलेगी।
♉: संपत्ति के कार्य लाभ देंगे। परीक्षा व साक्षात्कार आदि में सफलता मिलेगी। प्रसन्नता रहेगी। धनार्जन होगा। समाज में प्रसिद्धि के कारण सम्मान में बढ़ौंगी होंगी।
♊: किसी आनंदोत्सव में भाग लेने का अवसर मिलेगा। रचनात्मक कार्य सफल रहेगी। व्यवसाय ठीक चलेगा। कामकाज में धैर्य रखने से सफलता मिल सकेगी।
♋: दूसरों से अपेक्षा न करें। चिंता तथा तनाव रहेंगे। धकान रहेगी। जोखिम न लें। विवाद से बचें। राजकीय सहयोग मिलेगा एवं इस क्षेत्र के व्यक्तियों से संबंध बढ़ेंगे।

घर पर ही बनाएं गुजरात व मुंबई की मशूर पैटीस

बहुत ही बेसिक चीजों से तैयार होने वाली फराली पैटीस जैसे तो गुजरात की फेमस डिश है लेकिन इसे मुंबई में भी बहुत चाव के साथ खाया जाता है। तो आइए जानते हैं इसकी क्रिक रेसिपी।

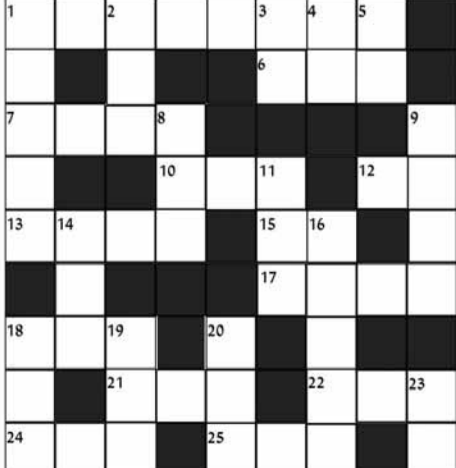


सामग्री :
1 कप ताजा कढ़कस किया नारियल, 1/2 कप भुनी और दरदरी पिसी हुई मूंगफली, 1/4 कप भूने हुए और कूटे हुए काजू, 1.5 कप किशमिश, 2 हरी मिचं बारीक कटी हुई, 1 टीस्पून अमचूर पाउडर या 1 चम्मच नींबू का रस, नमक-स्वादनुसार, तेल- फ्राई करने के लिए, 5 आलू उबले, छीले और मैश किए हुए, 3 टीस्पून अरारोट पाउडर या चावल का आटा
विधि :
सभी ड्रायफ्रूट्स को 1-2 मिनट अलग-अलग भून लें और फिर सबको मिक्सर जार में डालकर पीस लें। इसमें साथ ही साथ हरी मिचं, अमचूर या नींबू, हरी मिचं, नमक भी मिला लें और अलग

रख दें। आलू को उबाल कर छीलने के साथ अच्छी तरह से मैश कर लें। अब इसमें अरारोट पाउडर, नमक डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। अरारोट पाउडर की जगह आप चावल के आटे का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। अब इसके छोटे-छोटे बॉल्स बनाएं।
लौई के बीच में जगह बनाएं और उसमें मूंगफली वाला मिक्सचर भरकर चारों तरफ से उसे लॉक कर दें। इसे अपने मनपसंद आकार में भी आप बना सकते हैं। बाकी बचे हुए बॉल्स को भी ऐसे ही तैयार कर लें। पैन में तेल गर्म करें और उसमें इन बॉल्स को डीप या शैलो अपने हिसाब से फ्राई कर लें। इसे आप खट्टी-मीठी, तीखी पुदीने की चटनी किसी के भी साथ सर्व कर सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य- 86

बाएं से दाएं
1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।
ऊपर से नीचे
1. बेफिक्र, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. नदिया, नद।
21. विक्रय करना 22. वाणी, गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, चुड़साल 20. राजी करना, रूठे हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. नदिया, नद।
बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला बगुला 8. झुका हुआ, झुकाना



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 85 का हल

मा	म	ला	सि	वा	य	कि
लि	चा	ह	त	म	म	ता
क	सू	र	म	ग	न	ब
र			द			
क	मा	न	पा	र	स	स
मी	म	जा	ल	न	क	ली
ना	दा	न	ना	र	द	का
मि			तों			
सु	नी	ल	अ	धी	र	जी

सू-दोक्- 86

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

नियम	सू-दोक् क्र. 85 का हल															
1. कुल 81 वर्ण हैं, जिसमें 9 वर्णों का एक खंड बनाता है।	2	6	3	9	8	7	1	5	4							
2. हर खानों को मैं 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।	8	5	1	3	2	4	6	7	9							
3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम्, कालार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।	3	9	8	6	7	1	5	4	2							
	6	1	2	5	4	3	9	8	7							
	5	7	4	8	9	2	3	1	6							
	1	2	6	7	3	5	4	9	8							
	4	8	5	2	6	9	7	3	1							
	7	3	9	4	1	8	2	6	5							