संपादकीय

चीनी कर्ज के जाल में फंसता पाक

ढाका में आत्मसमर्पण के पांच दशक बाद पाकिस्तानियों ने पाया है कि जिस पश्चिमी पाकिस्तान को बेतरह दबाकर गरीब-गुरबा बना रखा था, वह आज उत्तरोतर गतिशील और सम्पन्नता की ओर उन्मुख है। करीब 16 करोड़ की आबादी वाला बांग्लादेश अब दक्षिण एशिया की फलती-फूलती आर्थिकियों को टक्क र दे रहा है। पिछले दो दशकों से इसकी सालाना आर्थिक विकास दर 6 प्रतिशत बनी हुई है। यहां तक कि कोविड महामारी जैसी वैश्विक चुनौती के बावजूद एशियन विकास बैंक का अनुमान है कि बांग्लादेश की आर्थिक वृद्धि दर वर्ष 2021 में 6.8 फीसदी और 2022 में 7.2 प्रतिशत रहेगी। जबकि पाकिस्तान, जो अपने इस पूर्व हिस्से को सताने में परपीड़क आनंद लेता था, आज खुद विदेशी खैरात पर निर्भर है। वैश्विक महामारी आने से पहले वर्षों में उसकी वार्षिक आर्थिक वृद्धि दर 3.5 फीसदी के करीब थी।

बांग्लादेश अन्य सूचकांकों में भी पाकिस्तान से काफी आगे है, मसलन मानव विकास, महिला साक्षरता और शिक्षा। कुल 45 बिलियन डॉलर के विदेशी मुद्रा भंडार के साथ बांग्लादेश बहुत अच्छी स्थिति में है और हाल ही में श्रीलंका के साथ 20 करोड़ डॉलर मूल्य की मुद्राओं का आदान-प्रदान किया है। पूर्व अमेरिकी विदेश मंत्री हेनरी किसिंगर ने कभी बांग्लादेश के जन्म के समय उसका भविष्य 'बास्केट केस' (दानपात्र) बने रहना बताया था यानी जो अधिकाशंतः विदेशी खैरातों पर पलेगा, शायद अब किसिंगर अपनी अभद्र टिप्पणी में सुधार करना चाहेंगे! हमने देखा है कि म्यांमार से आए लाखों रोहिंग्या शरणार्थियों की देखभाल करने में कोर-कसर नहीं छोड़ने वाले बांग्लादेश ने आर्थिक तौर पर पाकिस्तान को पछाड़ दिया है।

इसकी बनिस्बत, पाकिस्तान के संबंध अपने लगभग तमाम पड़ोसी मुल्कों के साथ असहज हैं, खासकर भारत और अफगानिस्तान के साथ। पाकिस्तान द्वारा ईरान के असंतुष्ट तत्वों की सीमा-पारीय मदद करने की वजह से वह भी उससे खासा नाराज़ है। अब पाकिस्तान न केवल आर्थिक रूप से बांग्लादेश से पिछड़ चुका है, बल्कि खुद एक अतंर्राष्ट्रीय 'बास्केट केस' बन चुका है, जो आज विश्व मुद्रा कोष, विश्व बैंक, एशियन विकास बैंक और अपने सदाबहार दोस्त चीन के आगे पैसे के लिए गिड़गिड़ा रहा है। एक समय था जब अरब की खाड़ी के मुल्क सउदी अरब और यूएई ने पाकिस्तान की काफी आर्थिक मदद की थी लेकिन अब वे भी उसकी हरकतों की वजह से कतराने लगे हैं।

पिछले कुछ सालों में पाकिस्तान की आर्थिक मुश्किलों में बेतरह इजाफा हुआ है। कुल बाहरी घाटा वर्ष 2013 में 44.35 बिलियन डॉलर से बढ़कर अप्रैल, 2021 में 90.12 बिलियन डॉलर पार कर गया है। चीन से लिया कर्ज हालिया समय में 9.3 फीसदी से बढ़कर अप्रैल, 2021 में 27.4 प्रतिशत पहुंच गया है। यह तो सरकारी आंकड़े हैं, जरूरी नहीं तेजी से बढ़ते चीनी कर्ज की वास्तविक स्थिति दर्शाते हों। पाक-अधिकृत कश्मीर के गिलगित-बाल्टिस्तान इलाके को ग्वादर बंदरगाह से जोड़ने हेतु 65 बिलियन डॉलर की लागत वाला चीन-पाकिस्तान आर्थिक गलियारा पूरा होने के बाद चीनी कर्ज की मात्रा में बहुत ज्यादा इजाफा हो जाएगा। इस गलियारे की सुविधा पाकिस्तान से ज्यादा खुद चीन लिए कहीं ज्यादा फायदेमंद होगी, क्योंकि इसको बनाने के लिए उठाया गया भारी भरकम ऋण पाकिस्तान को ही चुकाना है। ग्वादर अब एक तरह से चीनी बंदरगाह है, यह केवल वक्त की बात है जब चीनी इसको पूरी तरह अपने नियंत्रण में ले लेंगे, अभी भी वहां कौन आ सकता है या नहीं, इसका फैसला वही कर रहे हैं। चीन के लिए ग्वादर सामरिक लिहाज से एक अति महत्वपूर्ण नौसैन्य अड्डा बनने जा रहा है। चीन पाकिस्तान आर्थिक गलियारा योजना के तहत चीनियों ने गिलगित-बाल्टिस्तान से लेकर ग्वादर तक के मार्ग में पड़ने वाली दीगर अनेकानेक संबंधित परियोजनाएं बनाई हैं, लिहाजा उसकी एवज में यह होना ही था।

- जी. पार्थसारथी

सरकार ने अनुपालनों की समय-सीमा को बढ़ाया

नई दिल्ली। सरकार ने आयकर अधिनियम के अंतर्गत अनुपालनों की समय-सीमा को एक बार फिर बढ़ा दिया है। इसके साथ ही कोविड-19 के उपचार पर हुए खर्च और कोविड-19 के चलते हुई मौत पर मिली अनुग्रह राशि पर कर छूट का भी ऐलान किया गया है। वित्त राज्य मंत्री अनुराग ठाकुर ने आज यह जानकारी देते हुए कहा कि कई करदाताओं को कोविड-19 के उपचार पर हुए खर्च की पूर्ति के लिए अपने नियोक्ताओं और शुभचिंतकों से सहायता के रूप में धनराशि मिली है। इस धनराशि पर आयकर की कोई देनदारी न हो, यह सुनिश्चित करने के लिए करदाता को वित्त वर्ष 2019-20 और उसके बाद के वर्षों में कोविड-19 के उपचार के लिए नियोक्ता या किसी भी व्यक्ति से इलाज के लिए मिली धनराशि पर आयकर से छूट उपलब्ध कराने का फैसला किया गया है।

उन्होंने कहा कि दुर्भाग्य से, कोविड-19 के चलते कुछ करदाताओं की जान चली गई। नियोक्ताओं और शुभचिंतकों ने उनके परिजनों को वित्तीय सहायता दी थी, जिससे वे अपने परिवार के कमाने वाले सदस्य की अचानक मृत्यु से पैदा हुई मुश्किलों से पार पा सकें। ऐसे करदाता के परिजनों को राहत उपलब्ध कराने के क्रम में, वित्त वर्ष 2019-20 और उसके बाद के वर्षों के दौरान कोविड-19 के चलते किसी व्यक्ति की मृत्यु पर उसके परिजनों को उस व्यक्ति के नियोक्ता या किसी अन्य व्यक्ति से मिली अनुग्रह धनराशि पर आयकर से छूट उपलब्ध कराने का फैसला किया गया है। नियोक्ता से मिली रकम पर बिना किसी सीमा के और किसी अन्य व्यक्ति से मिली धनराशि के लिए कुल 10 लाख रुपये तक की धनराशि पर छूट की अनुमति होगी।

उन्होंने कहा कि उक्त फैसलों के लिए जरूरी विधायी संशोधनों का जल्द ही प्रस्ताव पेश किया जाएगा। राज्य मंत्री ने कहा कि कोविड-19 महामारी के प्रभाव को देखते हुए, करदाताओं को कुछ कर अनुपालनों को पूरा करने और विभिन्न नोटिसों पर जवाब देने में भी असुविधा का सामना करना पड़ रहा है। इस मुश्किल दौर में करदाताओं द्वारा किए जाने वाले अनुपालनों को आसान बनाने के क्रम में विभिन्न प्रकार के अनुपालनो की अवधि बढ़ा दी गई है।

पेट्रोल 35 पैसे, डीजल 37 पैसे तक महँगा

नई दिल्ली। पेट्रोल-डीजल की कीमतों में बड़ी बढ़ोतरी हुई जिसके बाद मुंबई में पेट्रोल 104 रुपये, चेन्नई में 99 रुपये और दिल्ली में 98 रुपये प्रति लीटर के पार पहुँच गया। डीजल भी मुंबई में 96 रुपये प्रति लीटर से ऊपर चला गया है। तेल विपणन कंपनियों ने देश के चार बड़े महानगरों में पेट्रोल की कीमत 35 पैसे तक और डीजल की कीमत 37 पैसे तक बढ़ा दिये। इससे पहले शुक्रवार को दोनों जीवाश्म ईंधनों के दाम स्थिर रहे थे। अग्रणी तेल विपणन कंपनी इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन के अनुसार, आज दिल्ली में पेट्रोल और डीजल का मूल्य 35-35 पैसे बढ़ा। इस वृद्धि के बाद यहाँ पेट्रोल 98.11 रुपये और डीजल 88.65 रुपये प्रति लीटर के उच्चतम स्तर पर पहुँच गया। दिल्ली में जून में अब तक पेट्रोल का मूल्य 3.88 रुपये और डीजल की कीमत 3.50 रुपये बढ़ चुकी है। इससे पहले मई में पेट्रोल 3.83 रुपये और डीजल 4.42 रुपये महँगा हुआ था। मुंबई में पेट्रोल का दाम 33 पैसे बढ़कर 104.22 रुपये प्रति लीटर हो गया। यह पहली बार 104 रुपये के पार गया है।

खाद्य तेल, दलहन, चीनी, गुड़, गेहूं स्थिर, चावल नरम

नई दिल्ली। विदेशों में खाद्य तेलों में उतार-चढ़ाव के बीच दिल्ली थोक जिंस बाजार में वनस्पति 146 रुपए टूट गया और अन्य खाद्य तेलों में टिकाव रहा। इस दौरान दालों के साथ ही गेहूं और चीनी में स्थिरता रही जबकि चावल नरम रहा।

तेल-तिलहन : वैश्विक स्तर पर मलेशिया के बुरसा मलेशिया डेरिवेटिव एक्सचेंज में पाम ऑयल का सितंबर वायदा दो रिंगिट फिसलकर 3,375 रिंगिट प्रति टन पर आ गया। वहीं, दिसंबर का अमेरिकी सोया तेल वायदा 1.78 सेंट चढ़कर 54.11 सेंट प्रति पाउंड बोला गया।

स्थानीय बाजार में मांग कमजोर रहने से वनस्पति 146 रुपए प्रति चिंटल उतर गया जबकि सूरजमुखी तेल, मूंगफली तेल, पॉम ऑयल, सरसों तेल और सोया तेल के भावों में कोई बदलाव नहीं हुआ।

कीमती धातुओं में तेजी

मुंबई। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर कीमती धातुओं में रही तेजी के बल पर आज घरेलू बाजार में सोने और चांदी में भी बढ़ोतरी दर्ज की गई। अंतरराष्ट्रीय बाजार में सोना हाज़िर 0.72 प्रतिशत चढ़कर 1787.90 डॉलर प्रति औंस बोला गया। अमेरिकी सोना वायदा 0.59 प्रतिशत बढकर 1786 डॉलर प्रति ओंस पर रहा। इस दौरान चांदी हाजिर 1.19 प्रतिशत बढकर 26.07 डॉलर प्रति औंस बोला गया। देश के सबसे बड़े वायदा बाजार एमसीएक्स में सोना 300 रुपए बढकर 47170 प्रति 10 ग्राम पर रहा। इस दौरान सोना मिनी 284 रुपए चढ़कर 46976 रुपए प्रति 10 ग्राम बोला गया।

2022 में बेचे जाने वाले सभी स्मार्टफोन में से 45 प्रतिशत में ओएलईडी डिस्प्ले होगा

नई दिल्ली। 2022 में बेचे जाने वाले सभी स्मार्टफोन में से लगभग आधे स्मार्टफोन में ओएलईडी पैनल होगा। एक नई रिपोर्ट से यह जानकारी मिली है। ट्रेंडफोर्स की एक रिपोर्ट के अनुसार, यह स्मार्टफोन बाजार में ऑर्गेनिक लाइट-एमिटिंग डायोड डिस्प्ले तकनीक की बढ़ती लोकप्रियता को दर्शाता है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि 2021 में बेचे गए सभी स्मार्टफोन में से 39.8 प्रतिशत में ओएलईडी पैनल हैं। दूसरी ओर, 2022 में बेचे जाने वाले कुल हैंडसेट का 45 प्रतिशत इस प्रकार के डिस्प्ले को स्पोर्ट करने की उम्मीद है।

रिसर्च एनालिटिक्स-आधारित फर्म ने कहा कि एप्पल और सैमसंग जैसे प्रमुख स्मार्टफोन निर्माताओं द्वारा एमओएलईडी और ओएलईडी डिस्प्ले तकनीक को व्यापक रूप से अपनाना ओएलईडी से लैस उपकरणों की बाजार हिस्सेदारी में उछाल के प्राथमिक कारणों में से एक है।

हालांकि, ओएलईडी पैनल के लिए डिस्प्ले ड्राइवर आईसी आपूर्ति वर्तमान में उच्च मांग को पूरा करने में असमर्थ है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि ये चिपसेट अन्य चिप्स की तुलना में अपेक्षाकृत बड़े हैं, इसलिए प्रति वेफर कम संख्या में बनाए जा सकते हैं। अधिकांश डिस्प्ले ड्राइवर आईसी के लिए 40 नैनोमीटर से 28-नैनोमीटर प्रक्रियाओं का उपयोग करते हैं।

अभी टीएसएमसी (ताइवान सेमीकंडक्टर मैन्युफैक्च रिंग कंपनी लिमिटेड), सैमसंग इलेक्ट्रॉनिक्स, यूएमसी और ग्लोबलफाउंड्रीज जैसी कुछ फाउंड्री ओएलईडी के लिए डिस्प्ले ड्राइवर आईसी का निर्माण कर सकती हैं।

10 सप्ताह बाद विदेशी मुद्रा भंडार घटकर 603.93 अरब डॉलर पर

मुंबई । देश का विदेशी मुद्रा भंडार लगातार 10 सप्ताह की तेजी को बनाए रखने में असफल हो गया और गत 18जून को समाप्त सप्ताह में देश का विदेशी मुद्रा भंडार 4.14अरब डॉलर घटकर 603.93अरब डॉलर पर आ गया। 11 जून को समाप्त सप्ताह में विदेशी मुद्रा भंडार 3.07 अरब डॉलर बढ़कर 608.08 अरब डॉलर पर पहुंच गया और तब भारत इस मामले में दुनिया का चौथा सबसे बड़ा देश बन गया था।

भारतीय रिजर्व बैंक के आज जारी आंकड़ों के अनुसार, 18 जून को समाप्त सप्ताह में विदेशी मुद्रा भंडार 4.14 अरब डॉलर घटकर 603.93 अरब डॉलर पर आ गया।

विदेशी मुद्रा भंडार का सबसे बड़ा घटक विदेशी मुद्रा परिसंपत्ति 1.97 अरब डॉलर गिरकर 561.54 अरब डॉलर पर रहा। इस दौरान स्वर्ण भंडार 2.17 अरब डॉलर घटकर 35.93 अरब डॉलर पर रहा।

अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष के पास आरक्षित निधि 4.6 करोड़ डॉलर कम होकर 4.96 अरब डॉलर पर रहा। विशेष आहरण अधिकार 1.40करोड़ डॉलर घटकर 1.49 अरब डॉलर पर रहा।

अगर आप भी अनजान हैं धनिया पत्ती के इन 10 बेहतरीन फायदों से, तो जरूर जानें

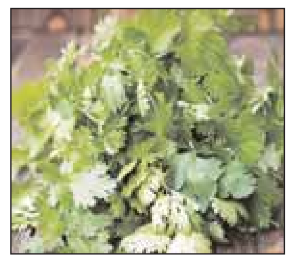
हरे धनिये की पत्तियों का इस्तेमाल अक्सर सब्जियों के स्वाद और सलाद के लिए किया जाता है, वहीं हरी चटनी पकौड़े के स्वाद को दोगुना कर देती है। लेकिन इसी के साथ ही धनिया पत्तियों के कई फायदे हैं जिसके बारे में शायद ही आपको पता हो। इसमें मौजूद विटामिन ए, विटामिन सी, कैल्शियम व मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में मौजूद होता है, जो आपके स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है। तो आइए जानते हैं हरे धनिया पत्ती के फायदों के बारे में....

❖ धनिये की पत्तियों में विटामिन ए और सी पाया जाता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का काम करते हैं।

❖ गर्मी हो सर्दी, इसका इस्तेमाल करना हर समय शरीर को कई तरह से लाभ पहुंचाता है।

❖ पाचन शक्ति को मजबूत रखना है तो इसका इस्तेमाल आपको नियमित तौर पर करना चाहिए। इससे आपकी पाचन शक्ति बढ़ती है।

❖ धनिये की पत्तियों के सेवन से पेट संबंधी परेशानियों में आराम मिलता है और बदहजमी, पेट में दर्द, गैस की समस्या से छुटकारा मिलता है।



❖ जाड़े में खाने की मात्रा अधिक होने पर दस्त की शिकायत बढ़ने लगती है। ऐसे में धनिये की चटनी व सलाद पेट को राहत पहुंचाती है।

❖ धनिया की पत्ती विटामिन ए और सी का मुख्य स्रोत है। ये हमारे शरीर में रोग प्रतिरोधी क्षमता को मजबूत करते हैं।

❖ इसके नियमित सेवन से सर्दी-खांसी से छुटकारा मिलता है।

❖ धनिया में मौजूद तत्व शरीर से कॉलेस्ट्रॉल कम कर उसे कंट्रोल में रखते हैं। यह खून में इंसुलिन की मात्रा को नियमित करता है।

❖ धनिया महिलाओं में मासिक धर्म संबंधी समस्याओं को दूर करता है। अगर पीरियड्स साधारण से ज्यादा हो तो आधा लीटर पानी में लगभग 6 ग्राम धनिये के बीज डालकर उबालें। इस पानी में चीनी डालकर पीने से फायदा होगा।

आज का राशिफल

मेष :- आज का दिन सामान्य रहेगा। कामकाज अच्छा चलेगा और धनलाभ के योग भी रहेंगे, लेकिन कुछ परेशानियों का सामना भी करना पड़ सकता है।

वृषभ :- बेरोजगारों के लिए दिन अच्छा है। काम मन लगाकर करें। करियर में आगे बढने के अवसर मिल सकते हैं। पैसों और बिजनेस के मामलों पर ध्यान देना होगा।

मिथुन :- आज का दिन सामान्य रहेगा। कायक्षेत्र में परिश्रम की अधिकता रहेगी। क्रोध पर नियंत्रण रखें और मानसिक तौर पर भटकाव से बचें।

कर्क :- आज का दिन अच्छा रहेगा। व्यापार में आर्थिक लाभ के योग बन रह रहे हैं। कार्यक्षेत्र में परिजनों को भरपूर सहयोग मिलेगा।

सिंह :- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगी। व्यापार-धंधे में आकस्मिक धनलाभ के योग बन रहे हैं। नौकरी में तरक्की होने की संभावना है।

कन्या :- आज का दिन अच्छा रहेगा। कारोबार विस्तार की नई योजनाएं बन सकती हैं। रुका हुआ पैसा मिल सकता है। उधार लेन-देन से बचें।

तुला :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कार्यक्षेत्र में परिश्रम की अधिकता रहेगी। अपने प्रयासों से कार्यों में सफलता मिलेगी, लेकिन मानसिक और शारीरिक रूप से थकान का अनुभव होगा।

वृश्चिक :- आज का दिन सामान्य रहेगा। कार्यक्षेत्र में योजना बनाना मेहनत करने से भी ज्यादा कारगर साबित हो सकता है।

धनु :- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। कारोबार अच्छा चलेगा। कार्यों में सफलता मिलने से मन प्रसन्न रहेगा और भौतिक सुख सुविधाओं की ओर रुझान बढ़ेगा।

मकर :- आज का दिन अच्छा रहेगा। कारोबार में मन लगेगा और आर्थिक लाभ मिलेगा। आकस्मिक धनलाभ और नौकरी में पदोन्नति के योग बनेंगे।

कुम्भ :- आज का दिन सामान्य रहेगा। कारोबार अच्छा चलेगा और आर्थिक स्थिति मजबूत होगी। अचानक धनलाभ के योग भी बन रहे हैं।

मीन :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कार्यक्षेत्र में छोटी-छोटी परेशानियां आ सकती हैं, लेकिन कठिन परिश्रम से कार्यों में सफलता मिलेगी।

टीवी अभिनेत्री विंध्या तिवारी द कन्वर्जन से करने जा रही हैं बॉलीवुड में डेब्यू

नागिन 2 की फेम अभिनेत्री विंध्या तिवारी टेलीविजन जगत की चर्चित अभिनेत्री हैं। इन्होंने कई धारावाहिकों और टीवी शो में अपने अभिनय का लोहा मनवाया है। अब जानकारी सामने आ रही है कि विंध्या बहुत जल्द बॉलीवुड की फिल्मों में अपना डेब्यू करेंगी। अभिनेत्री ने खुलासा किया है कि वह फिल्म द कन्वर्जन से बॉलीवुड में अपना पदार्पण करने जा रही हैं। छोटे पर्दे के बाद अभिनेत्री बड़े पर्दे पर अपना जौहर दिखाएंगी।

विंध्या ने अपने बॉलीवुड डेब्यू को लेकर जानकारी शेयर की है।

उन्होंने कहा, इस फिल्म के लिए पहले किसी और अभिनेत्री को फाइनल किया गया था। हालांकि, फिल्म के निर्देशक मुझसे मिलना चाहते थे और जब मैं उनसे मिली तो उन्होंने मुझे आधे घंटे के अंदर फिल्म के लिए साइन कर लिया। मैं भाग्यशाली हूं कि मुझे यह रोल मिला क्योंकि टीवी अभिनेत्री को जल्दी बॉलीवुड फिल्म का ऑफर नहीं मिलता है। उन्होंने फिल्म को लेकर अहम जानकारी साझा की है। विंध्या ने कहा कि फिल्म के लिए उनकी कुछ शर्ते हैं कि वह फिल्म में कोई किसिंग सीन नहीं करेंगी। अभिनेत्री ने बताया कि वह न्यूड सीन करने के खिलाफ हैं। उनका मानना है कि जब कोई अभिनेत्री इस तरह की शर्ते रखती हैं, तो उन्हें फिल्म का ऑफर मिलना मुश्किल हो जाता है। उन्होंने बताया कि वह भाग्यशाली हैं कि इन शर्तों के बावजूद उनके खाते में यह फिल्म आई।

सोशल मीडिया पर लोगों को आंकना गलत तरीका हैः रोशनी कपूर

अभिनेत्री रोशनी कपूर का मानना है कि सोशल मीडिया कभी भी आपको यह नहीं बता सकता कि कोई व्यक्ति वास्तव में कैसा है।

उन्होंने कहा आप केवल सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए वास्तविक जीवन में कोई व्यक्ति कैसा है, उनके लक्षण, कौशल या संघर्ष का अंदाजा नहीं लगा सकते हैं। सोशल मीडिया पर लोगों को आंकना एक गलत तरीका है।

हालांकि, वह कहती हैं कि सोशल मीडिया ने उन्हें अपना नाम बनाने में मदद की है।

उन्होंने कहा सोशल मीडिया ने मुझे अपना ब्रांड मूल्य बनाने, अपने प्रशंसकों से जुड़ने और ऑनलाइन विभिन्न व्यवसायों तक पहुंचने में मदद की है। इसने मुझे कई आयामों में बढ़ने में मदद की है और मुझे चौबीसों घंटे काम करने की सुविधा दी है।

हर कोई चाव से खाएगा भरवां परवल

सामग्री : 250 ग्राम परवल

भरावन के लिए- 2 आलू (उबले और छोटे-छोटे टुकड़ों में कटे), 50 ग्राम पनीर कसा हुआ, एक छोटा टुकड़ा अदरक कटा हुआ, बारीक कटी हुई हरी धनिया, 1/2 टीस्पून अमचूर, 1/2 टीस्पून धनिया पाउडर, स्वादानुसार लाल मिर्च, 1/2 टीस्पून गरम मसाला व स्वादानुसार नमक

मेरिनेशन- 1 चम्मच नींबू का रस, 1/2 चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1/2 चम्मच हल्दी, 1/2 चम्मच नमक

ग्रेवी- 2 चम्मच तेल, आधा चम्मच जीरा, एक चुटकी हींग, 2 प्याज छोटे बारीक कटे हुए, 1 कप फेंटा हुआ दही, 1 टमाटर की प्यूरी, 1 चम्मच भुने हुए काजू का पाउडर, नमक स्वादानुसार, 1 कप पानी, सजाने के लिए कसा हुआ पनीर, कतरा हुआ बादाम, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ टमाटर

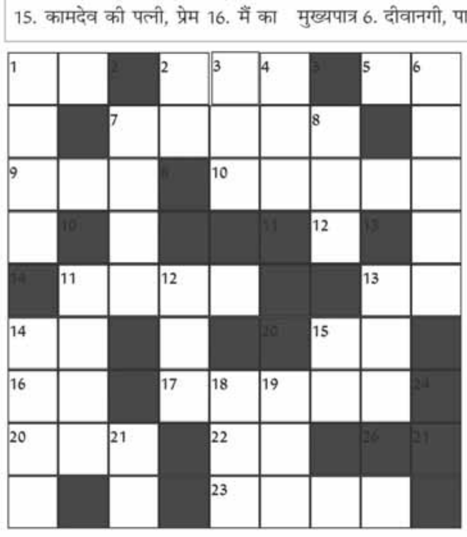
विधि :

परवल धोकर छील लें। एक चीर लगाकर बीज निकाल लें। मेरिनेशन की सारी सामग्री एक साथ मिला लें और परवल के अंदर व बाहर लगाएं। 15 मिनट के लिए अलग रख दें। कड़ाही में तेल गर्म करें और परवल सुनहरा तल लें। सोख्ता पेपर पर रखकर अतिरिक्त तेल निकाल दें। एक बोल में पनीर व आलू सहित भरावन की सारी सामग्री मिलाएं और परवल में भरें। दही फेंटकर धनिया, हल्दी व लाल मिर्च पाउडर मिलाएं। ग्रेवी बनाने के लिए एक पैन में तेल गर्म करें और जीरा व हींग डालकर चटकाएं। प्याज गुलाबी होने तक भूनें। आंच से उतारकर दही डालें और मिलाएं। दोबारा आंच पर तब तक भूनें, जब तक तेल किनारा न छोड़ने लगे। टमाटर प्यूरी व काजू पाउडर डालकर कुछ देर पकाएं। भरवां परवल डालें और कुछ देर पकाएं। ग्रेवी एकसार हो जाने के बाद परवल सर्विंग डिश में निकालें। ऊपर से ग्रेवी डालें। पनीर, बादाम व टमाटर से सजाकर सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 122

बाएं से दाएं :
1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा) 11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे
1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 121 का हल

सू-दोकू- 122

	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.121का 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