संपादकीय

बाज आएं पत्थरबाज

ऐसे वक्त में जब जम्मू-कश्मीर को राष्ट्र की मुख्यधारा से अलग-थलग रखने वाले अनुच्छेद 370 को हटाये दो साल होने को हैं, प्रशासन ने घाटी के युवाओं को अराजक कृत्यों में शामिल होने से रोकने के लिये सख्त कदम उठाये हैं। पाक के तमाम अंतर्राष्ट्रीय मंचों पर भारत के इस कदम के खिलाफ रुदन और पाकपरस्त कश्मीरियों के उसके सुर में सुर मिलाने का उपक्रम कश्मीर की फिजा को खराब नहीं कर पाया। पहले केंद्र सरकार की सख्ती और बाद में कोरोना संक्रमण का दंश और उसे रोकने के लिये लगी पाबंदियों ने भारत विरोधी मुहिम को सिरे न चढ़ने दिया। वहीं सुरक्षा बलों ने जीरो टॉलरेंस की नीति पर चलते हुए बड़े आतंकवादियों का सफाया किया। लेकिन अब जम्मू-कश्मीर प्रशासन ने आतंकवादियों के जाल में फंसे स्थानीय युवाओं को सेना व सुरक्षाबलों पर पत्थरबाजी करने से बाज आने को लेकर चेताया है। प्रशासन ने फैसला किया है कि पत्थरबाजी करते पकड़े गये युवा न तो अब सरकारी नौकरी के लिये आवेदन कर सकेंगे और न ही उन्हें पासपोर्ट हासिल करने की अनुमति मिल पायेगी। उसके लिये सीआईडी की संस्तुति जरूरी होगी। केंद्रशासित प्रशासन के इस निर्णय का मकसद जहां दीर्घकाल में युवाओं को आतंकवादियों के प्रलोभन व बहकावे में आने से रोकना है, वहीं दूसरी ओर अनुच्छेद-370 को हटाने की वार्षिकी नजदीक होने के चलते किसी संभावित अराजक कोशिशों पर रोक लगाना भी है। इसमें दो राय नहीं कि मोदी सरकार के साहसिक फैसले के बाद कश्मीरी लोगों में ऊहापोह की स्थिति थी और सीमा पार तथा भीतर के पाक समर्थकों द्वारा युवाओं को बरगलाया जा रहा था कि उनका भविष्य अंधकारमय है। इसी दुविधा में कुछ भ्रमित युवा आतंकवादियों के प्रलोभन या भावनाओं में बहकर सेना व पुलिस पर पत्थर फेंकने लगे थे। ये काम उन्हें मामूली रकम देकर भी कराया जा रहा था। साथ ही अंतर्राष्ट्रीय मीडिया में इन फोटुओं के जरिये दमन की तस्वीर उकेरने की साजिश की जा रही थी।

निस्संदेह, हाल के दिनों में कश्मीर घाटी में आतंकवादी घटनाओं के ग्राफ में तेजी से गिरावट आई है। एक ओर जहां प्रशासन की सख्ती है, वहीं पाक से लगी सीमा पर चौकसी से घुसपैठ पर काफी अंकुश लगा है। जिसके चलते खिसियाया पाक अब ड्रोन की मदद से अपने नापाक मंसूबों को अंजाम दे रहा है। बहरहाल, इसके बावजूद कश्मीर प्रशासन की कोशिश होनी चाहिए कि आतंकवाद की पृष्ठभूमि से किसी भी तरह के जुड़ाव रखने वाले युवाओं को देश की मुख्यधारा में शामिल करने के प्रयास हों। प्रशासन के स्तर पर सख्ती तो ठीक है, साथ ही लोगों का विश्वास हासिल करने का भी प्रयास करना चाहिए। नयी पीढ़ी के युवाओं को आतंकवादी सोच के लोगों के चंगुल में फंसाने से बचाने के लिये दीर्घकालीन रणनीति पर विचार किया जाये। बहुत संभव है कि देशव्यापी रोजगार संकट के चलते चंद रुपयों के प्रलोभन में कुछ युवा दहशतगर्दों के बहकावे में पत्थरबाजी के लिये तैयार हो जाते होंगे। यदि हर हाथ को काम मिल जाये तो शायद वे कच्चे प्रलोभन में फंसकर देश विरोधी कार्य नहीं करेंगे। ऐसे में घाटी की संवेदनशीलता को देखते हुए व्यापक स्तर पर व्यावहारिक रोजगारपरक कार्यक्रम चलाने की जरूरत है। धरती का स्वर्ग कहे जाने वाले कश्मीर में पर्यटन उद्योग, ऊनी उत्पादों व कुटीर उद्योग-धंधों से जुड़े तमाम तरह के रोजगार के अवसर सृजित किये जा सकते हैं। जरूरी नहीं कि हरेक को सरकारी नौकरी मिल सके। लेकिन रोजगार सृजन को लेकर ठोस व व्यावहारिक रणनीति तैयार करनी चाहिए। साथ ही हालातों के चलते कुछ युवा भटके हैं तो उन्हें राष्ट्र की मुख्यधारा में लाने के लिये उदार रवैया भी अपनाया जा सकता है ताकि वे फिर से राष्ट्र विरोधियों के चंगुल में न फंसें। प्रशासन की हालिया पहल का सख्त संदेश युवाओं में निश्चित रूप से जायेगा। इससे पहले जम्मू-कश्मीर प्रशासन ने कई ऐसे सरकारी कर्मचारियों को बर्खास्त किया, जो देश विरोधी गतिविधियों में लिप्त थे। प्रशासन की सख्ती भी जरूरी है लेकिन दीर्घकालिक लक्ष्यों को पाने के लिये नागरिकों को विश्वास में लेने के लिये उदारता भी जरूरी है।

सेमीफाइनल में पहुंचे पहलवान बजरंग पूनिया

» कुश्ती से एक और पदक की बढ़ी उम्मीद

टोक्यो। टोक्यो ओलंपिक में भारतीय पहलवान बजरंग पूनिया ने 65 किग्रा फ्रीस्टाइल के क्वार्टर फाइनल में इरान के मोर्तेजा चेका को 2-1 से हराकर सेमीफाइनल में पहुंच गए हैं। पहले राउंड में बजरंग 0-1 से पिछड़ रहे थे। दूसरे राउंड में बजरंग ने ऐसा दांव खेला कि वो सीधे सेमीफाइनल में पहुंच गए। इस मुकाबले के बाद पूरे देश की गोल्ड की उम्मीदें और मजबूत हो गई है। इससे पहले भारत के इस स्टार पहलवान ने किर्गिस्तान के अरनाजर अकमातालिव को मात देकर क्वार्टर फाइनल में जगह बनाई थी। अरनाजर के खिलाफ मुकाबले के पहले राउंड में बजरंग ने 3-1 से बढ़त हासिल कर ली थी। हालांकि दूसरे राउंड में मुकाबला काफी रोमांचक हो गया। आखिरी सेकंड में अरनाजर ने 2 अंक हासिल कर लिए। इसके बाद भारतीय पहलवान ने आखिरी सेकेंड में अंक हासिल करके मुकाबला अपने नाम कर लिया था। टोक्यो ओलंपिक में रवि दहिया कुश्ती में भारत को एक मेडल दिला चुके हैं। हालांकि रवि को फाइनल में हार का सामना करना पड़ा था और उन्हें सिल्वर से ही संतोष करना पड़ा। मगर बजरंग ने देश की गोल्ड की उम्मीदों को बनाए रखा।वहीं भारत की महिला हॉकी टीम को शुक्रवार को खेले गए कांस्य पदक के मुकाबले में ग्रेट ब्रिटेन के हाथों 3-4 से हार का सामना करना पड़ा। साल 2016 के रियो ओलंपिक में स्वर्ण जीतने वाली ब्रिटिश टीम ने अपने आठवें ओलंपिक में तीसरी बार कांस्य पदक जीता है। ओई हॉकी स्टेडियम नार्थ पिच पर हुए इस मैच में कई बार उतार-चढ़ाव देखने को मिला। अपना तीसरा ओलंपिक खेल रहा भारत एक समय 0-2 से पीछे चल रहा था लेकिन उसने दनादन तीन गोल दागकर हाफ टाण तक 3-2 की लीड ले ली। लेकिन इसके बाद इंग्लैंड ने लगातार दो गोल दाग मैच अपने पक्ष में कर लिया।

इंग्लैंड के लिए एलेना रेयर (16वें), सारा रार्बटसन (24वें), होली पिएरे (35वें) और ग्रेस बॉल्सडन (48वें) ने किया जबकि भारत के लिए गुरजीत कौर ने (25वें, 26वें) दो गोल किए जबकि वंदना कटारिया (29वें) ने एक गोल किया। ब्रिटेन को 12 पेनाल्टी कार्नर मिले, जिसमें से तीन को उसने गोल में बदला। भारत को कुल 8 पेनाल्टी कार्नर मिले, जिनमें से दो में गोल हुए।

ओलंपिक दिवस 2020 जानिए क्यों मनाया जाता है, कोरोना संकट के बीच हो रहा दुनिया के सबसे बड़े ऑलनाइन वर्कआउट का आयोजन

पहला क्वार्टर खाली जाने के बाद ब्रिटेन ने दूसरे क्वार्टर में 60 सेकेंड के भीतर गोल करते हुए 1-0 की लीड ले ली। उसके लिए मैच का पहला गोल एलेना रेयर ने किया। यह एक फील्ड गोल था।

जीएसटी रिटर्न नहीं भरने वालों के 15 अगस्त से ईवे बिल होगा ब्लाक

नई दिल्ली । माल एवं सेवा कर (जीएसटी) रिटर्न नहीं भरने वालों को अब दिक्कत हो सकती है क्योंकि 15 अगस्त से उनके ईवे बिल ब्लाक कर का निर्णय लिया गया है। जीएसटी का प्रबंधन करने वाली इकाई माल एवं सेवाकर नेटवर्क (जीएसटीएन)ने इस संबंध में करदाताओं को एक

एडवाइजरी जारी करते हुये कहा कि सिस्टम जीएसटीआर थ्री बी फार्म या जीएसटी सीएमपी 08 दाखिल करने के स्टेटस की जांच 15 अगस्त से शुरू करेगा और जून 2021 तक दो या इससे अधिक रिटर्न दाखिल नहीं करने वालों के ई वे बिल जारी करने से रोक दिया जायेगा। इसमें कहा गया कि ई वे बिल को जारी करने से रोके जाने से बचने के लिए करदाताओं को लंबित जीएसटीआर थ्री बी रिटर्न या सीएमपी 08 तत्काल दाखिल करना चाहिए।

पचास हजार रुपये से अधिक के माल के आवाजाही के लिए ऑनलाइन ई वे बिल जारी किया जाता है। इसमें माल भेजने और पाने वालों दोनों के विवरण के साथ ही गंतव्य स्थल और मार्ग आदि का उल्लेख होता है।

भारतीय महिला हॉकी टीम पदक से चूकी

टोक्यो। भारतीय महिला हॉकी टीम रियो ओलंपिक 2016 के स्वर्ण पदक विजेता ग्रेट ब्रिटेन से हार कर टोक्यो ओलंपिक में कांस्य पदक जीतने से चूक गई। इस कांटे के मुकाबले में भारत को ग्रेट ब्रिटेन के खिलाफ 3-4 से हार का सामना करना पड़ा। इस जीत के साथ ग्रेट ब्रिटेन की महिला हॉकी टीम ने ओवरऑल अपना चौथा ओलंपिक और तीसरा कांस्य पदक जीता।

मैच की बात करें तो दोनों टीमों ने पोडियम पर समाप्त करने के लिए अपनी जी जान लगा दी। पहला क्वार्टर में दोनों और से गोल के प्रयास किए गए, लेकिन डिफेंस अच्छा रहने के कारण कोई भी टीम खाता नहीं खोल पाई और शून्य के स्कोर के साथ पहला क्वार्टर समाप्त हुआ।

फिर दूसरे क्वार्टर की शुरुआत में ही ग्रेट ब्रिटेन की तरफ से एक गोल किया गया। फॉरवर्ड रेयर ऐलेना सियान ने 16वें मिनट में फील्ड गोल करके ब्रिटेन को 1-0 से बढ़त दिलाई। दूसरे क्वार्टर का दूसरा गोल भी ग्रेट ब्रिटेन की तरफ से आया। मिडफील्डर रॉबर्टसन सारा ने 24वें मिनट में यह गोल किया। 2-0 से पिछड़ने के बाद भारतीय टीम ने वापसी की और 25वें, 26वें और 29वें मिनट में लगातार तीन गोल दागे। डिफेंडर गुरजीत कौर ने 25वें और 26वें मिनट में मिले पेनल्टी कॉर्नर को गोल में तब्दील किया, जबकि 29वें मिनट में फॉरवर्ड वंदना कटारिया ने फील्ड गोल किया। इन तीन शानदार गोलों के साथ भारत ने दूसरे क्वार्टर की समाप्ति 3-2 की मजबूत स्थिति में रहते हुए की।

इसके बाद तीसरे क्वार्टर में 35वें मिनट में कप्तान पीयरने-वेब होली ने शानदार गोल कर ग्रेट ब्रिटेन को 3-3 से बराबरी पर ला कर खड़ा कर दिया। फिर 47वें मिनट तक मैच बराबरी पर रहा, लेकिन डिफेंडर बाल्सडन ग्रेस ने 48वें मिनट में पेनल्टी कॉर्नर के जरिए गोल करके ग्रेट ब्रिटेन को 4-3 से बढ़त दिला दी। इसके बाद बचे मैच के आखिरी 12 मिनटों में भारतीय खिलाड़ियों ने एक गोल की तलाश में काफी मशक्कत की, लेकिन उनकी कोशिशें सफल नहीं हुई और ग्रेट ब्रिटेन ने मैच को 4-3 से जीत लिया।

यूरोस्पोर्ट इंडिया ने जॉन अब्राहम को मोटो जीपी का ब्रांड एम्बेसडर बनाया

मुंबई। जुनूनी खेलप्रेमियों के पसंदीदा गो-टू डेस्टिनेशन यूरोस्पोर्ट इंडिया और भारत के पहले एग्रीगेटेड रियल-लाइफ एंटरटेनमेंट स्ट्रीमिंग ऐप डिस्कवरी ने मोटरस्पोर्ट्स प्रोग्रामिंग में अपनी स्थिति को मजबूत करने के लिए अपनी मोटरस्पोर्ट प्रॉपर्टी मोटो जीपी के लिए बॉलीवुड सुपरस्टार और मोटो जीपी के फैन जॉन अब्राहम को इंडिया एम्बेसडर बनाया है। जॉन खुद भी मोटो जीपी एक बहुत बड़े फैन हैं और अब वे यूरोस्पोर्ट के कैम्पेन मोटो जीपी रेस लगाते हैं के जरिए भारत में बड़ी संख्या में दर्शकों तक मोटो जीपी का प्रचार करते हुए दिखाई देंगे।

जॉन अब्राहम ने इस अवसर पर कहा, किसी भी फैन के लिए इंडिया एम्बेसडर बनना गर्व का क्षण है। यह वाकई में मेरे लिए बहुत खास पल है। मुझे खुशी है कि इस भागीदारी से मैं न केवल सभी मोटरस्पोर्ट्स फैन्स के लिए मोटो जीपी के लिए अपने प्यार का प्रदर्शन कर सकूंगा, बल्कि कई अन्य लोगों को इस हाई-टेक्निकल और स्किल-ओरिएंटेड गेम की बारीकियों को समझने में मदद कर सकूंगा। मैं पिछले 25 वर्षों से अधिक समय से मोटरस्पोर्ट्स का फैन रहा हूं और मैं यूरोस्पोर्ट इंडिया को केवल धन्यवाद दे सकता हूं जिसने मुझे मोटो जीपी के मित्र के तौर पर जोड़ा है।

रिलायंस बीपी मोबिलिटी लगाएगी हजारों बैटरी स्वैपिंग स्टेशन

नई दिल्ली। रिलायंस बीपी मोबिलिटी लिमिटेड देश में हजारों की संख्या में बैटरी स्वैपिंग स्टेशन लगायेगी और उसने फूड डिलिवरी ऐप स्वीगी के साथ एक समझौते पर हस्ताक्षर किए हैं जिसके तहत खाने की डिलिवरी करने वाले स्वीगी के वाहनों को इलेक्ट्रॉनिक किया जाएगा।

कंपनी ने आज यहां जारी बयान में कहा कि भविष्य में स्वीगी के डिलिवरी टू-व्हीलर वाहन, बैटरी ऑपरेटिड इलेक्ट्रॉनिक वाहन में बदल जाएंगे। जाहिर है जब स्वीगी के लाखों ऑर्डर लेने वाले डिलिवरी वाहन इलेक्ट्रॉनिक हो जाएंगे तो उसके लिए बैटरी स्वापिंग स्टेशन यानी बैटरी बदलने वाले स्टेशन की जरूरत होगी, जिसे रिलायंस बीपी मोबिलिटी अपने बैटरी स्वैप स्टेशन से पूरा करेगा। इन दो कंपनियों के बीच इस साझेदारी का उद्देश्य एक नए बिजनेस मॉडल के माध्यम से डिलिवरी वाहनों के बेड़े को वातावरण के अनुकुल और किफायती बनाना है। स्विगी की सहायता से विभिन्न स्थानों पर जियो-बीपी बैटरी स्वैपिंग स्टेशन लगाए जाएंगे। स्विगी डिलीवरी पार्टनर्स और स्विगी स्टाफ को रिलायंस बीपी मोबिलिटी बैटरी स्वैपिंग से संबंधित तकनीकी सहायता और प्रशिक्षण देगा।

रिलायंस बीपी मोबिलिटी लिमिटेड के मुख्य कार्यकारी अधिकारी हरीश सी मेहता ने कहा, भारत सरकार के इलेक्ट्रिक मोबिलिटी के विजन का आरबीएमएल सपोर्ट करता है। हम एक मजबूत और टिकाऊ बुनियादी ढांचा स्थापित कर रहे हैं जिसमें ईवी चार्जिंग हब और बैटरी स्वैपिंग स्टेशन शामिल हैं। हमें विश्वास है कि स्विगी और उनके डिलीवरी पार्टनर हमारे बैटरी स्वैप स्टेशनों के व्यापक नेटवर्क से लाभान्वित होंगे।

स्विगी के सीईओ श्रीहर्ष मजेटी ने कहा कि स्विगी का बेड़े के डिलिवरी वाहन प्रतिदिन औसतन

आज का राशिफल

मेष : लेखकों और कलाकारों के लिए समय अनुकूल है। संवेदनशीलता में वृद्धि होगी। परिवारजनों के साथ समय आनंदपूर्वक बीतेगा।

वृषभ : धन लाभ की संभावना है। आप आज शारीरिक और मानसिक रूप से उत्साही रहेंगे। परिवारजनों के साथ समय आनंदपूर्वक बीतेगा।

मिथुन : आज आप को संभलकर चलने की सलाह है। घर में परिवारजनों का आप के प्रति विरोध रहेगा। कार्यों के प्रारंभ करने के बाद वे अपूर्ण रहेंगे।

कर्क : आज व्यापार में लाभ के योग हैं। किसी रमणीय स्थल पर पर्यटन का आयोजन होगा। परंतु मध्याहन के बाद आप का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ेगा।

सिंह: अपूर्ण कार्य पूर्ण होंगे। मित्रों, स्नेहीजनों से उपहार मिलेगा। व्यापार के क्षेत्र में नए संपर्कों से भविष्य में लाभ होने की संभावना में वृद्धि होगी।

कन्या : लंबे प्रवास का योग बलवान है। स्वास्थ्य संभालकर चलिएगा। दूर स्थित स्नेहीजनों के समाचार मिलेंगे। मध्याहन के बाद कार्यालय में उपरी अधिकारी का सहकार मिलेगा।

तुला : शिथिलता एवं अधिक कार्यभार के कारण मानसिक व्याकुलता का अनुभव होगा। निर्धारित समय में आप अपना कार्य पूर्ण कर पाएंगे।

वृश्चिक : प्रातःकाल के समय आप की शारीरिक स्फूर्ति और मानसिक प्रफुल्लितता बनी रहेगी। परिवारजनों और मित्रों के साथ खान-पान का स्वाद ले पाएँगे।

धनु: आप के कार्य योजनानुसार संपन्न होंगे। अपूर्ण कार्य पूर्ण होंगे। धन सम्बंधित लाभ होने की संभावना है।

मकर: स्वास्थ्य आज अच्छा रहेग और उसे संभालने के लिए बाहरी खान-पान का सहारा न लीजिएगा। मध्याहन के बाद अधूरे कार्यों की पूर्णता होगी।

कुंभ: विद्यार्थी, कलाकार और खिलाडियों के लिए आज का दिन अच्छा हैं। पिता तथा सरकार की ओर से लाभ होगा।

मीन : आज आप काल्पनिक दुनिया में ही दिन व्यतीत करेंगे। सृजनात्मक शक्ति को भी उचित दिशा मिल जाएगी। परिवारजनों और मित्रों के साथ खान-पान का आयोजन होगा।

श्रद्धा की चालबाज इन लंदन नहीं है रीमेक फिल्म

श्रद्धा कपूर मौजूदा दौर की बॉलीवुड की लोकप्रिय अभिनेत्री मानी जाती हैं। हाल के दिनों में वह अपनी फिल्म चालबाज इन लंदन को लेकर सुर्खियों में थीं। बताया गया था कि यह फिल्म दिवंगत अभिनेत्री श्रीदेवी की फिल्म चालबाज की रीमेक होगी। अब चालबाज इन लंदन के निर्देशक पंकज पराशर ने खुद बताया है कि श्रद्धा की यह फिल्म किसी भी फिल्म की रीमेक नहीं होगी। उन्होंने कहा है कि इसकी कहानी बिल्कुल नई होगी।

पंकज ने कहा कि श्रद्धा की चालबाज इन लंदन की कहानी एकदम नई होगी। उन्होंने दावा किया है कि यह फिल्म श्रीदेवी की फिल्म चालबाज की रीमेक नहीं होगी। उन्होंने कहा, हम पिछली फिल्म की रीमेक नहीं बना रहे हैं। हम अपनी इस फिल्म को नए किरदारों के साथ एक अलग कहानी के साथ बनाने का प्रयास कर रहे हैं। इसमें बहुत अधिक एक्शन और भावनात्मक गाने होंगे।

1989 की फिल्म चालबाज का निर्देशन भी पंकज ने ही किया था। उन्होंने कहा कि चालबाज और चालबाज इन लंदन में कोई समानताएं नहीं देखने को मिलेगी। बताया जा रहा है कि ये दोनों फिल्में केवल एक चीज से मिलती-जुलती होगी। जिस तरह चालबाज में श्रीदेवी का डबल रोल देखने को मिला था, श्रद्धा भी अपनी फिल्म में डबल रोल में दिखेंगी। इसके अलावा श्रीदेवी की फिल्म से एक साउंड ट्रेक भी शामिल किया जाएगा।

जीवन में कुछ अनुभव करने के लिए हमें पुरुष होने की आवश्यकता नहीं: कीर्ति कुल्हारी

अभिनेत्री कीर्ति कुल्हारी ने सोशल मीडिया पर बाइक चलाने के अपने जुनून के बारे में बात की। कीर्ति ने कहा कि वह बाइक से मोहित हैं और उन्होंने लड़कियों से अनकहे नियम तोड़ने का अनुरोध किया - जैसे स्कूटी जैसे गियरलेस वाहन लड़कियों के लिए होते हैं और बाइक जैसे गियर वाले भारी वाहन लड़कों के लिए होते हैं।

इंस्टाग्राम पर कीर्ति ने बाइक चलाते हुए कुछ वीडियो शेयर किए। उन्होंने लिखाः मैं बाइक से मोहित हूं, मैं पीछे नहीं हूं, लेकिन एक सवार के रूप में .. मुझे पता है कि यह उन लाखों अनकहे नियमों में से एक है जहां लड़कियों के लिए गियरलेस/आसान स्कूटी जैसी कोई चीज है और कुछ भारी/बाइक जैसे गियर लड़कों के लिए है। लेकिन क्या यह सिर्फ एक और कंडीशनिंग नहीं है?

बहुत ही लज़ीज़ डिश है स्टफड पोटैटो

आलू को स्टफड करके स्नैक्स के तौर पर खाएं। यह एक पार्टी मेन्यू में शामिल एक लज़ीज़ डिश है। यह घर पर बड़ी ही आसानी से बनाई जा सकती है, कैसे बनाएं इसे जानिए यहां।

सामग्री :

4-5 मध्यम आकार के उबले आलू

स्टफिंग की सामग्री -1 कप कद्दूकस किया पनीर, 1/2 टीस्पून काली मिर्च पाउडर, 1/2 टीस्पून ऑरेगेनो, नमक स्वादानुसार, 1 टेबलस्पून बारीक कटा धनिया

विधि :

एक बोल में स्टफिंग की सारी सामग्री लेकर मिलाएं।

आलू को अच्छी तरह डीप फ्राई करें।

इसे मोटे स्लाइसेज़ में काटें। बीच में स्टफिंग भरें। चटपटी चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

शेफ टिप्स- स्टफड पोटैटो में स्टफिंग का खासतौर पर ध्यान रखें। पनीर की स्टफिंग इसका स्वाद बढ़ा देती है। लेट्यूस के साथ इसे सर्व करें। आपको एक ही डिश में कई सेहतमंद चीज़ें मिलेंगी।

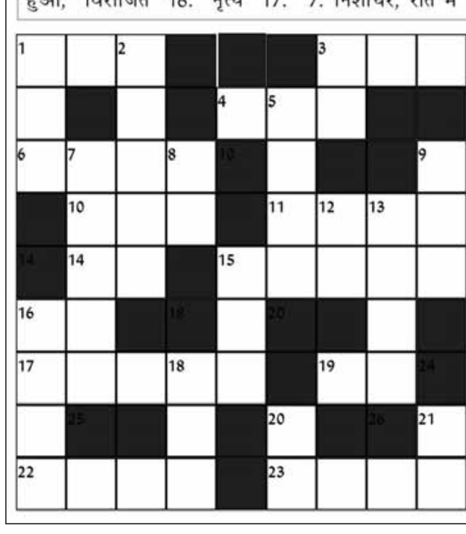
डीप फ्राई करें...

ध्यान रखें कि इसे शैलो या एयर फ्रायर भी किया जा सकता है, लेकिन इसका असली मज़ा आपको डीप फ्राई करके ही आएगा। ऊपर से काली मिर्च पाउडर छिड़कना न भूलें। इसे एयर फ्रायर करें तो 180 डिग्री सेल्सियस पर 20 मिनट तक रोस्ट करें।

शब्द सामर्थ्य- 163

बाएं से दाएं :
1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे
1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 162 का हल

अ	भि	षे	क	■	प	स	■	■
जा	त	■	थ	प	थ	पा	ना	■
य	र	का	नी	■	भ्र	■	र	श्मि
ब	घा	र	■	क	ष्ट	प्र	द	■
■	त	ना	त	नी	■	र्व	■	ब
अ	■	मा	■	ज	मा	त	■	ल
स	जा	■	■	■	■	क	ज	रा
बा	■	बे	स	हा	रा	■	ग	म
ब	गु	ला	■	रा	ज	दू	त	■

सू-दोकू- 163

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

नियम
1. कुल 81 वर्ग हैं,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 उपर 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.162का हल

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