



तापमान

अधिकतम 27°

न्यूनतम 14°



3

सोमवार, 12 दिसंबर, 2022

असम प्रदेश भाजपा महिला मोर्चा में शामिल हुई 75 महिलाएं

गुवाहाटी (हिस.)। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) की प्रदेश अध्यक्ष अंगूलता डेका के नेतृत्व में रविवार को विशेष स्थित अटल बिहारी वाजपेयी भवन में राजनीतिक, सामाजिक और सांस्कृतिक क्षेत्र की 75 महिलाओं भाजपा में शामिल हुई। कार्यपाल और आम आदमी पार्टी की कई महिलाओं भी शामिल हुईं के लिए उसमारे हुए में शामिल हुईं। इस समाजिक में भी शामिल हुई। इस समाजिक में भी शामिल हुई। भाजपा की प्रदेश उपाध्यक्ष अंगूलता डेका, भाजपा की प्रदेश उपाध्यक्ष रेखागाँव दाम बोडे, भाजपा उपाध्यक्ष और अनुसूचित जाति विकास परिवर्तन के अध्यक्ष जयंत दास, गुवाहाटी नारा निगम के मेयर मुगेन शरणपाल और भाजपा के कार्यालय सचिव सुजीत चैत्रवास शामिल हुए। अपने संघोधन में प्रदेश अध्यक्ष अंगूलता डेका ने आज भाजपा में शामिल हुई 75 महिलाओं से आग्रह किया कि वे सभी को समान दृष्टि से देखें और पार्टी और देश की सेवा में स्वयं को समर्पित करें। उन्होंने यह भी उल्लेख किया कि भाजपा सभी पदाधिकारियों को कोशल विकास का बातवरण प्रदान करती है,

ओरांग नेशनल पार्क की वेबसाइट का शुभारंभ

दरांग (हिस.)। ओरांग नेशनल पार्क और ओरांग टाइगर प्रोजेक्ट में आने की इच्छा रखने वाले देसी-विदेशी पर्यटकों के लिए अच्छी खबर है। हाथी सफारी, जींस सफारी या राष्ट्रीय उद्यान में प्रवेश करने वालों को टिकटों के लिए कतार में लगाने की अब जरूरत नहीं है। राष्ट्रीय उद्यान प्राधिकरण द्वारा एक वेबसाइट शुरू की गई है।

कहा कि भाजपा असम में असमिया के अस्तित्व की रक्षा के लिए अतीत से और असम आदोलन के समय से काम कर रही है। भारत माता के चित्र के समर्पित करने के लिए प्रेरित किया। भाजपा की प्रदेश उपाध्यक्ष रेखागाँव दाम बोडे ने सभी महिलाओं को अर्थ आदोलन करके पार्टी द्वितीय में काम करने महिलाओं की इस कार्यक्रम का संचालन महिला मोर्चा की प्रदेश महासचिव हिमाञ्जी देवी ने किया।

नगांव पुस्तक मेला का नामकरण होमेन बोरगोहार्झ के नाम पर



नगांव (निस.)। नगांव पुस्तक मेला की तैयारी को लेकर पुस्तक मेला के अध्यक्ष तथा सदर विधायक रूपक ने आज एक संवाददाता सम्मेलन का आयोजन कर दिया। आशय की जानकारी दी कि पुस्तक मेला क्षेत्र का नामकरण होमेन बोरगोहार्झ के नाम पर किया गया है और भूमि मंडप का नामकरण असम साहित्य सभा के पूर्ण अध्यक्ष स्व.लक्ष्मी नंदन बोरा के नाम पर किया गया है। प्रथम बिक्री की दर भी पुस्तक मेला की सफलता तक करती है। उल्लेखनीय होमेन कहा कि आगामी 15 दिसंबर पुस्तक मेला का आरंभ होगा और 22 दिसंबर को समाप्त होगी, जिसका शुभारंभ असम साहित्य सभा के अध्यक्ष कुलधर सैनिकों के कर कमलों द्वारा किया जाएगा। उहोंने कहा कि शहर

ट्रक हाईजैक मामले में शामिल पूसीरे ने नवंबर में 28.9 प्रतिशत ज्यादा की माल लोडिंग

दो डकैत गिरफ्तार, सड़क

दुर्घटना में एक की मौत

बंगाईगांव (हिस.)। बंगाईगांव और चिरंग जिला के सीमावर्ती डांगाईगांव में राष्ट्रीय राजमार्ग-31 पर मनिकुर थाना की पुलिस ने गुरु सुब्रता के आधार पर बीती रात दो डकैतों को गिरफ्तार किया है। इस दौरान गिरफ्तारी से बचने के लिए भाग रहे एक डकैत को ट्रक की चपेट में आने से मौत हो गई। पुलिस सूटों ने रविवार को बताया कि गत 25 नवंबर को गत 10.25 बजे के असामना नार्थ बंगाईगांव थाना अंतर्गत आई-ब्रिज के पास एक ट्रक को हाईजैक किया गया था। इस संबंध में नार्थ बंगाईगांव थाने में प्राथमिकी दर्ज की गई थी। जांच करते हुए पुलिस ने ट्रक को ग्वालपारा जिला से बरामद कर लिया था। इस बीच सूतों से मिली जानकारी के अनुसार एक डकैतों को पकड़ लिया, जो पिछले वर्ष की तुलना में 20.9 प्रतिशत की वृद्धि है। नवंबर के दौरान, पिछले वर्ष की तुलना में 27.7 प्रतिशत, सीमावर्ती लोडिंग में 6.9 प्रतिशत और अन्य बस्तुओं की लोडिंग में 37.5 प्रतिशत, सीमावर्ती लोडिंग में 69.6 प्रतिशत और अन्य बस्तुओं की लोडिंग में 27.7 प्रतिशत, सीमावर्ती लोडिंग में 99.8 प्रतिशत की वृद्धि हो गई।

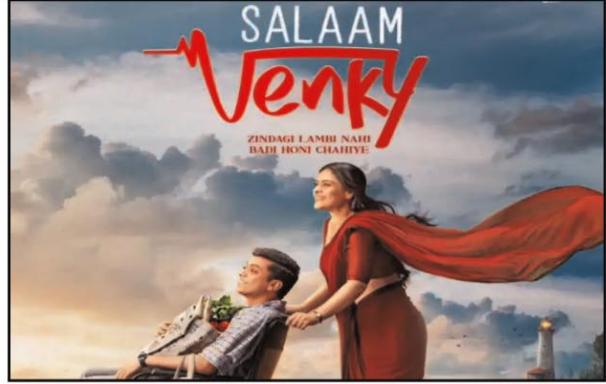
</

काजोल फिल्म सलाम वेंकी को लेकर एक्साइटेड

-अजय देवगन ने इंस्टाग्राम पर दी बधाई

मुंबई (ईएमएस)। बालीवुड की फिल्म सलाम वेंकी रिलीज हो गई है। काजोल अपनी फिल्म को लेकर काफी एक्साइटेड है।

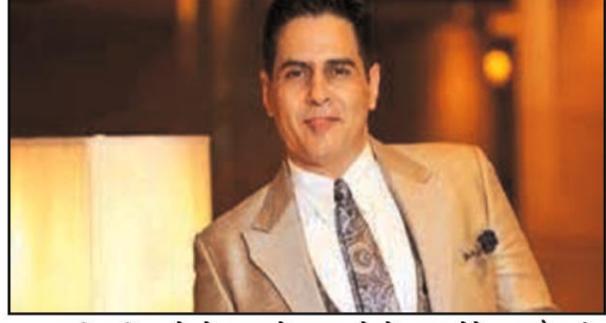
काजोल के पाति एक्सर अजय देवगन ने अपने इंस्टाग्राम पर एक संपेश फोटो शेयर कर उन्हें बधाई दी है। उन्होंने अपने फोटो में बताया है कि वह काजोल ही जो उनकी लाइफ को शानदार बनाती है। बता दें कि अजय ने फोटो में काजोल की एक फोटो शेयर की जिसपर लिखा है काजोल के लिए जिसने मेरी जिंदगी बड़ी बाही दी है। आगे उन्होंने फोटो को शेयर कर दिया है कि शुभकामनाए। सलाम वेंकी आज 9 दिसंबर को सिनेमाघरों में रिलीज दी है। बता दें कि सलाम वेंकी के बाद काजोल द गुड वाफक के साथ अपनी बेबी सरीज की शुरुआत भी करेंगी जो अमेरिकी कोर्ट रूम ड्रामा का हिंदी वर्जन।



खासकर रेवती आशा केलुनी और विशाल एन जेठवा का मेरी कैप्शन में लिखा आप फिल्म में सबसे शानदार हैं। सलाम वेंकी ने लिए पूरी तरह से तैयार है। फिल्म की बात करें तो इसमें काजोल और विशाल जेठवा लीड रोल में हैं। रेवती ने इसे डायरेक्ट किया है। यह एक मोटिवेशनल फिल्म है। खास बात ये है कि फिल्म में आमर खान का कैपियो भी है। बता दें कि सलाम वेंकी के बाद काजोल द गुड वाफक के साथ अपनी बेबी सरीज की शुरुआत भी करेंगी जो अमेरिकी कोर्ट रूम ड्रामा का हिंदी वर्जन।

काफी मुश्किल काम है रोमांचित करने वाली उपयुक्त भूमिकाओं की खोज : अमन वर्मा

मुंबई (ईएमएस)। लोकप्रिय टीवी अभिनेता अमन वर्मा नए पारिवारिक ड्रामा आशाओं का सवेचा धीरे धीरे से में नजर आने वाले हैं।



उन्होंने कहा कि ऐसी भूमिकाएं निभाने का अवसर मिलना आसान नहीं है जो मजबूत और साथ ही भरोसेमंद भी है। इसके अलावा उन्हें लगता है कि ज्यादातर बेहतरीन किरदार महिला-उम्र्युख हैं और इस तरह वह खुद को भाग्यशाली मानते हैं कि उन्हें एक शक्तिशाली किरदार निभाने का मौका मिला। वह साझा करते हैं उपयुक्त भूमिकाओं और बातों को दृढ़दार जो एक अभिनेता को रोमांचित करते हैं मुश्किल हो सकता है व्योकिंग अधिकारी बेहतरीन भूमिकाएं और वाप्री महिला-उम्र्युखों को भरोसेमंद पाया इसलिए जब मुझे इस भूमिका को निभाने के लिए कहा गया मैं तुरंत राजी हो गया। एक मजबूत चरित्र और एक शक्तिशाली कहानी के साथ मेरी वापरी स्पष्ट थी व्योकिंग मुझे लगता है कि कहानी वास्तव में आर्कर्क है और इसमें एक मजबूत सदैस है। अमन को

खुलजा सिम सिम शो होस्ट करने के लिए हमेशा याद किया जाता है। उन्होंने 1993 में पचपन खेड़े लाल दीवारों से अभिनय की शुरुआत की और बाद में व्योकिंग सास भी कभी बहुत थी कुमकुम - एक प्यारा सा बंधन में दिखाई दिए। अमन ने अंदरांत वागवान तीस मार की छाँट और फिरमें भी की। उनके अनुसार टीवी शो मिलिया पार्टी में चित्रकार तो होते हैं जो भरोसेमंद और मजबूत होते हैं और दर्शक उन्हें देखना पसंद करते हैं लेकिन आम तौर पर ऐसी भूमिकाएं पुरुष अभिनेताओं के लिए नहीं होती हैं व्योकिंग को पसंद करेंगे जैसे उन्होंने हमेशा प्यार किया है। आशाओं का सवेराघ धीरे से 12 दिसंबर से वित्रित करने का मौका मिला है।

गायकी प्रतिभा सिंह बघेल म्यूजिक एल्बम लोगों को आ रहा पंसद

गायकी प्रतिभा सिंह बघेल का म्यूजिक एल्बम क्या कीजे रिलीज हो गई है। इसकी बेहद खूबसूरत गजल आके दिल को छूने वाली है। इसके लीरिक्स को आलोक श्रीवास्तव ने लिखा है।



गजल के म्यूजिक वीडियो में प्रतिभा को अपने प्यार का इंतजार करते देखा जा सकता है। लेकिन उनका प्यार उनकी फिल्मिंस को शेयर नहीं होता है। हम्पटी शर्मा की दुल्हनिया जिद मणिकणिका संग फिल्मों के गानों को अपनी आवाज दे चुकी प्रतिभा बघेल का ये नया गान फैंस को खूब पसंद द आ रहा है। 7 दिसंबर को म्यूजिक एल्बम के लांच इवेंट पर प्रतिभा सिंह बघेल मौजूद थी। अपने म्यूजिक एल्बम को लेकर उन्होंने बात की और कहा बजम-रुआत ए-खास पर एक और नया गान रिलीज हो रहा है। मध्य प्रदेश के

रेवा में पैदा हुई प्रतिभा बघेल ने अपने सिंगिंग कारियर की शुरुआत 2008 में की थी। 2009 में उन्होंने सारे गाना परियाली

खुबसूरत मुस्कान और स्मार्ट सिद्धार्थ शुक्ला का जन्म 12 दिसंबर 1980 को अशेक शुक्ला और रीता शुक्ला के घर हुआ था। सिद्धार्थ ने सेंट जेवियर्स हाईस्कूल मुंबई से अपनी स्कूली पढ़ाई की। इसके बाद उन्होंने खाना संसाद स्कूल अफ इंडियर डिजाइन मुंबई से बैचलर की डिग्री ली। सिद्धार्थ ने एक बार अपनी मां के कहने पर एक मां-डलिंग प्रतियोगिता में हिस्सा लिया था। सिद्धार्थ यहां बांधने पोटेन्शियलों के लिए पहुंच गए। जूरी ने सिद्धार्थ के लुक्के में भी नजर आए। इस धारावाहिक में दशकों को देखकर ही उन्हें चुन लिया था। सिद्धार्थ ने मां के कहने पर बेमन से इस प्रतियोगिता में हिस्सा लिया था लेकिन उन्हें नहीं पता था कि वह मुकाबला उनको किस्मत बदल देगा। इसके साथ ही उन्हें संख्या बढ़ाव लिया गया। वहां भी अपनी दोनों की जोड़ी काफी पसंद थी। अपने अभिनय से लाखों दिलों को जीने वाले सिद्धार्थ शुक्ला का 2 सितंबर, 2021 को दिल का दीरा पड़ने से निधन हो गया। महज 40 साल की उम्र में वह इस दुनिया को हमेशा के लिए अनिवार्य कह गए। सिद्धार्थ शुक्ला बेशक इस दुनिया में नहीं हैं, लेकिन अपने चाहने वालों के दिलों में वह हमेशा अमर रहेंगे।

सूडोकु बवताल- 6546

सूडोकु बवताल- 6546								
सरल			सरल					
3		8				9		
	8	6	9	5				
6	5		4			7	1	
	4					2		
1	2		6			9	8	
	6	4		5	8			
9		1				7		

■ प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं।

■ प्रत्येक अंडा और खाली पंक्ति में एवं 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो। इसका विषय अन्य रुप है।

■ पहली से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते।

■ पहली को केवल एक ही हल है।

■ प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं।

■ प्रत्येक अंडा और खाली पंक्ति में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो। इसका विषय अन्य रुप है।

■ पहली से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते।

■ पहली को केवल एक ही हल है।

सूडोकु बवताल- 6545 का हल								
8	2	4	9	7	5	1	6	
3	5	6	1	4	2	7	8	9
1	9	7	6	5	8	2	3	4
9	6	2	5	8	3	1	4	7
5	3	1	4	7	9	8	6	2
4	7	8	2	1	6	9	5	3
2	8	3	9	6	1	4	7	5
6	1	5	7	2	4	3	9	8
7	4	9	8	3	5	6	2	1

शब्द पहली - 7610

1	2	3	4	5	6	7
8		9		10		11
		12		13		14
16		17		18		19
21	22		23		24	
26		27		28		29
34		35		36		37
39		40		41		42

बाएँ से दाएँ

- अधिकार-2
<li

सौंदर्य टिप्प

ये 5 टिप्प हमेशा के लिए खत्म कर देंगे डार्क सर्कल्स

आंखों के नीचे काले घेरे आपका पूरा लुक खराब कर देते हैं। स्ट्रेस, कम नींद, धूप में बिना चश्मे के निकलना, एजिंग और जेनेटिक ऐसे कई कारण हैं जिसकी वजह से डार्क सर्कल्स होते हैं। इन्हें टीक करने के लिए आपने कई नुस्खे आज़माएं होंगे, लेकिन यहां आपको वो कारगर तरीके बता रहे हैं जिन्हें आज़मा कर आपकी आंखों के काले धब्बे हमेशा के लिए खत्म हो जाएंगे।



1. आई पैक

आलू को कूदकर इसका जूस निकालें और इसमें रुई को डिबोकर आंखों पर रखें। इसके अलावा आप ग्रीन टी बैग्स को आंखों पर रख सकते हैं। इसके लिए ग्रीन पानी में ग्रीन टी बैग्स को एक बार डालें, फिर इन्हें फिल्म में 20 मिनट के लिए रखें। इन ठंडे टी बैग्स को रखत को सोते समय आंखों पर रखें और रिलैक्स करें।

2. सनस्कीन लगाएं

डार्क सर्कल्स को कम करने के लिए सबसे ज़रूरी है कि धूप में निकलने से पहले सनस्कीन लगाकर निकलें। आंखों पर डाइरेक्ट धूप लाने से मेलनिन प्रोडक्शन में बढ़ावा होता है, जो आंखों की आस-पास वाली स्किन को अलावा बनाती है। इसीलिए ज़रूरी है कि जॉकी ऑक्साइड और टाइनियम डाइक्साइड से भरपूर सनस्कीन का इस्तेमाल करें।

3. आई मसाज

रोजाना रात को सोने से पहले दो बूंद बादाम का तेल लें और इससे हल्के दाढ़ों से आंखों की मसाज करें। मसाज हमेशा हाथों की बीच की दो अंगुलियों पर रखें।

4. आंखों को धोएं

रोजाना रात पहुंचने तो ही धूप-मुँह धोने के साथ-साथ आंखों को भी धोएं। सबसे पहले नुगने पानी से आंखों को क्लीन करें और फिर ठंडा पानी आंखों पर मारें। इससे आंखों की दिनभर की थकान कम होगी और ब्लड फ्लो

5. ज़रूरी टिप्प

दिन भर में 8 से 10 लीटर पानी पिएं, 7 से 8 घंटे की नींद लें। आंखों को कपी भी टाइट ना रखें। अगर आई साइट वीक है तो चश्मा लगाकर काम करें और आई सर्कल्स वीक हैं तो एंटी-ग्लैश लगाकर काम करें। 1 घंटे से ज्यादा टीवी ना दें। स्पोर्टिंग से बचें और स्टेस कम ले। क्षोकिं चिंता सबसे पहले आंखों के नीचे काले घेरे लेकर आती है।

ट्रेडमिल पर दौड़ते समय रखें इन बातों का ध्यान



बढ़े हुए बजन को कम करने के लिए अक्सर ट्रेडमिल पर चलने वाली जी जाती है। ट्रेडमिल जिम में आंखों से मिनें बाली एक मशीन है तो बजन कम करने के साथ ही शारीरिक तोर पर कई बदलाव लाती है। बजन कम करने के साथ इस मशीन से दिल बेहतर काम कराता है। शरीर में सकारात्मक बदलाव आते हैं, पर एक छोटी-सी

ट्रेडमिल के लाभ

► हवाय संबंधी गतिविधियों यानी कार्डियो वैश्वरुत एक्टिविटीज को बेहतर बनाने में मदद मिलती है।

► पर्वतारोही पहाड़ों पर चढ़ाई पर एक्टिविटेस कर अपनी रेतारा और पैरों की पकड़ को मजबूत बनाते हैं। पिंडलियों की मासापेशियों भी मजबूत बनती हैं।

► मध्यमें रोमांचों को ट्रेडमिल पर दौड़ने या बहुत तेज चलने से बचना चाहिए। युटने या पैरों में चोट या दर्द हैं तो दूर रहना बेहतर होगा।

► ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए एक ट्रेडमिल पर दौड़ने से बचने की सलाह दी जाती है। हवाय कमजोर है तो भी पहलेज करें।

► माइग्रेन या सिर से जुड़ी समस्या होने पर विशेषज्ञों की राय

आजलक हर किसी की लाइफस्टाइल बहुत व्यस्त हो गई है। हर कोई चाहता है कि उसका काम जल्दी से निपट जाए। लेकिन कई बार हड्डबड्डल में चोटें भी लाए जाती हैं। बाहर से दिखाए देने वाली चोट के जखम तो जल्दी भर जाते हैं लेकिन कई बार शरीर के अंदरूनी हिस्सों में भी चोट लगा जाती है। जो दिखाई नहीं देती लेकिन दर्द बहुत करती है। कई बार तो इस चोट का अंदराजा लगाना मुश्किल हो जाता है लेकिन घरेलू इलाज से इस परेशानी से छुटकारा पाया जा सकता है। राई खाने का स्वाद बढ़ावे के साथ-साथ सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है। दर्द से छुटकारा पाने के लिए राई का इस्तेमाल बेहद

आंदरूनी चोट के दर्द को राई से कम करता है। राई को सररों के नाम से भी जाना जाता है। इस तरह करें राई का इस्तेमाल : राई में एंटीऑक्सिडेंट, सेलेनियम और मैग्निशियम भरपूर मात्रा में होते हैं। चोट लगाने पर राई को

हैल्थ के लिए बेहद फायदेमंद है गाय का दूध



गाय का दूध सेहत के लिहाज से बेहद स्वास्थ्यवर्धक होता है। इसमें कैल्शियम, प्रोटीन, एंटी-ऑक्सीडेंट्स के साथ-साथ विटमिन इं, सेलेनियम, जिक आदि भी पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। ये तत्व हमारे शरीर में रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।

बढ़ाए रोग प्रतिरोधक क्षमता

गाय के दूध में कैल्शियम, प्रोटीन, एंटी-ऑक्सीडेंट्स के साथ-साथ विटमिन इं, सेलेनियम, जिक आदि भी पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। ये तत्व हमारे शरीर में रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।

त्वचा रोग में लाभकारी

गाय का दूध में कैल्शियम, प्रोटीन, एंटी-ऑक्सीडेंट्स के साथ-साथ विटमिन इं, सेलेनियम, जिक आदि भी पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। ये तत्व हमारे शरीर का दूध काफी लाभदायक होता है।

बजन कम करने में उपयोगी

गाय का दूध पीने से आपका मेटाल्बॉलिज्म बढ़ता है, जिससे आपको बार-बार भ्रुख नहीं लगती है। इसमें पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन भी होता है जो वर्कटैट के लिए आपको पर्याप्त ऊर्जा मुहूरा करता है।

दिमाग-आंखों के लिए फायदेमंद

बच्चों के दिमाग का विकास करने के लिए उन्हें नियमित रूप से गाय का दूध पिलाना चाहिए। इसके अलावा इस दूध में पाया जाने वाला कैरोटिन आंखों की रोशनी बढ़ाने में भी मदद करता है।



खुद के घर को सजाने का मजा कुछ अलग है। घर की सजावट ऐसी होनी चाहिए जो दिन भर की थकान को बी भिन्टों में गायब कर दें। हम लोग अपने घर को सजाने के लिए कोई कोई एक्स्प्रेसिमेंट्स करते ही रहते हैं। अगर आप भी अपने घर को सजाए रखना चाहते हैं तो आइए हम आपको कुठ चिप्स बताते हैं जो घर की लुक को कर देंगे चेंज।

1. सीप रखें

एक कॉर्च के कंटेनर में सीप डालकर साईंड टेबल पर या कॉर्नर में रखें। इसको लॉचिंग रूम में रखें। इससे रोमांटिक फील आएगा।

2. टायर पॉट

पुराने टायर को अच्छा सा पैट करें और उसमें पौधे लगाएं। यह आपके गार्डन को अल ली लुक देंगे।

3. बॉलपेर

दीवारों को डिफेंट और यूनिक लुक देने के लिए बॉलपेर इस्तेमाल करें। इनमें आपको कई रंग, डिजाइन, पैटर्न्स मिल जाएंगे। इन्हें आप खुद भी लगा सकते हैं।

4. शंकु देंगे विन्टेज लुक

यह आपको किसी भी फूलबाले के बहां आसानी से मिल जाएगा। आप इन्हें सर्विंग में सिल्वर पैट करके सजा सकते हैं। किसी मेसन जार में भी रख सकते हैं।

5. हैंगिंग पौधे

छोटे-छोटे पौधों को किसी पुरानी बोतल में उगाएं और नेट के कपड़े से कवर करें। हैंगिंग की तरह लगा दें। इसे आप अंदर और बाहर सजा सकते हैं।

6. पुरानी चीजें, नया लुक

कुछ पुराने कंटेनर्स जैसे मारा, वॉटर कैन्स, डब्ले आदि को पौधे लगाने के लिए इस्तेमाल करें। इससे गार्डन को अलग लुक मिलेगा।

7. गार्डन में पोन्ड

गार्डन पोन्ड को नया लुक देना चाहते हैं तो उसके आस-पास पत्थर जोड़कर उसकी बाजानी बढ़ाव देना चाहिए। इसके बीच-बीच में गार्डन को नया लगाएं।

टेसीपी



विधि

दालबीनी, जीरा, इलायची पाउडर, कश्मीरी लाल मिर्च, हींग, धूमधार पाउडर, हल्दी और नमक डालें। जिससे कि मासाज जारी हो। जब यह तेल छोड़ने लगे तो इसमें सोट डालें और कम से कम 2 मिनट पकाए। इसके बाद इसमें प्याज और बैंगन डालकर अच्छी कर हो। इसके बाद इसमें गर्म गर्म रोटी को डालें। जब यह तेल छोड़ दें तो इसके बाद इसमें गर्म गर्म रोटी को डालें। इसके बाद इसमें गर्म गर्म रोटी को डालें। जब यह तेल छोड़ दें तो इसके बाद इसमें गर्म गर्म रोटी को