संपादकीय

लड़ाई को मजबूती

ऐसे वक्त में जब देश में रोज कोरोना संक्रमितों का आंकड़ा डेढ़ लाख से अधिक पहुंच रहा है, टीकाकरण ही इससे मुकाबले का अंतिम हथियार नजर आता है। जब तक हम अपनी बड़ी आबादी के लिये टीकाकरण का लक्ष्य पूरा नहीं कर लेते, हम निश्चित नहीं हो सकते कि हमने लड़ाई जीत ली है। ऐसे में देश में कोवैक्सीन व कोविशील्ड के बूते लड़ी जा रही लड़ाई को और मजबूती मिलने की उम्मीद तब बढ़ गई जब केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रक संगठन ने रूसी वैक्सीन स्पूतनिक को आपातकालीन उपयोग के लिये मंजूरी दे दी। दुनिया की बहुचर्चित चिकित्सा विज्ञान पत्रिका 'द लैंसेंट' के अनुसार अंतिम चरण के ट्रायल के नतीजों में स्पूतनिक को कोरोना के विरुद्ध 92 प्रतिशत मामलों में सुरक्षा प्रदान करने वाला पाया गया है। देश में कोरोना वायरस की घातक होती लहर के बीच केंद्र सरकार ने इस तीसरी वैक्सीन को इमरजेन्सी उपयोग की अनुमति दी है। हाल के दिनों में कई राज्यों ने वैक्सीन की कमी की शिकायत की थी। इसके चलते कई केंद्रों में टीकाकरण का कार्य बाधित हुआ था। निश्चय ही यह हमारे टीकाकरण अभियान के लिये चिंता की बात है। इतना तो तय है कि सवा अरब वाले देश की जरूरतों के मुताबिक न तो टीके का उत्पादन हो पाया है और न ही उस गति से टीकाकरण हो सका है। विपक्षी दल कोरोना टीके के निर्यात और सद्भाव के लिये टीके दिये जाने की नीति को लेकर सवाल उठाते रहे हैं। हालांकि, केंद्र सरकार ने मार्च से कोविशील्ड के निर्यात पर अस्थायी तौर पर रोक लगा रखी है। अब तक देश में दस करोड़ से अधिक लोगों को फिलहाल वैक्सीन दी जा चुकी है। दरअसल, यह जरूरी भी था क्योंकि अब भारत 1.35 करोड़ से अधिक लोगों के संक्रमित होने से दुनिया में संक्रमण की दृष्टि से दूसरे नंबर पर पहुंच गया है।

दरअसल, कोरोना संक्रमण से लड़ाई के क्रम में भारत सरकार ने प्राथमिकताओं के आधार पर जुलाई माह तक 25 करोड़ लोगों को टीका लगाने का लक्ष्य रखा है। ऐसे में इस लक्ष्य को हासिल करने के लिये टीकाकरण अभियान को तेज करने की जरूरत है। जरूरत टीका उत्पादन में तेजी लाने और अन्य वैक्सीनों को उपयोग में लाने की भी है। ऐसे में रूस के गैमालेया इंस्टीट्यूट द्वारा विकसित वैक्सीन इस अभियान में मददगार हो सकती है। इस वैक्सीन की विशेषता यह भी है कि इसे दो डिग्री सेंटीग्रेड के तापमान में संगृहीत किया जा सकता है। अतः भारत जैसे जलवायु वाले देश में इसका भंडारण और आपूर्ति सुविधाजनक रहेगी। इसके लिये रशियन डायरेक्ट इन्वेस्टमेंट फंड ने वैक्सीन की पिचहत्तर करोड़ से अधिक खुराक के उत्पादन के लिये भारतीय दवा उत्पादक कंपनियों से समझौता किया है। यह समझौता मुख्यतः डॉ. रेड्डीज लैब के साथ किया है। दो खुराकों में लगने वाली इस वैक्सीन की दूसरी खुराक 21 दिन बाद दी जाती है। निश्चित रूप से ऑक्सफोर्ड-एस्ट्राजेनेका द्वारा सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया के जरिये भारत में प्रतिमाह बनायी जा रही छह करोड़ से ज्यादा वैक्सीन के साथ स्पूतनिक की आमद कोरोना के खिलाफ हमारी लड़ाई को मजबूती देगी। इस वैक्सीन के कारगर होने के कारण रूस समेत दुनिया के साठ देशों में इस वैक्सीन का उपयोग किया जा रहा है। यद्यपि भारत में इस वैक्सीन के उपयोग होने में कुछ हफ्तों का समय लग सकता है। भारत बायोटेक ने भी देश में इसके चार संयंत्रों के जरिये इस साल के अंत तक सत्तर करोड़ खुराक बनाने का लक्ष्य रखा है। वहीं दूसरी ओर भारत में कई अन्य वैक्सीनों पर काम चल रहा है, जो अभी विभिन्न चरणों में हैं। इनमें अहमदाबाद की जाइडस-कैडिला कंपनी की जाइकोव-डी, हैदराबाद की बायोलॉजिकल-ई की अमेरिकी वि.वि. के सहयोग से बनने वाली वैक्सीन, एचजीसीओ-19 तथा भारत बायोटेक भी नाक से दी जाने वाली एक वैक्सीन पर काम कर रही है। साथ ही सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया भी अमेरिकी कंपनी नोवावैक्स के साथ मिलकर एक और वैक्सीन पर काम कर रही है।

गेहूं की खरीद जोरों पर, किसानों को बैंक खाते में मिल रहा पैसा
रबी विपणन सीजन में 64.79 लाख टन गेहूं की खरीद पूरी

नई दिल्ली । केंद्रीय खाद्य सचिव सुधांशु पांडेय ने कहा कि पंजाब समेत पूरे देश में गेहूं की सरकारी खरीद जोरों पर चल रही है और किसानों को उनकी फसल के दाम यानी एमएसपी का भुगतान सीधे उनके खाते में होने लगा है। उन्होंने बताया कि चालू रबी विपणन सीजन में 64.79 लाख टन गेहूं की खरीद पूरी हो चुकी है और जिससे रफ्तार से खरीद चल रही है उससे लगता है कि इस साल गेहू की खरीद का एक नया रिकॉर्ड बनेगा। चालू रबी विपणन सीजन 2021-22 में गेहूं की खरीद की ताजा स्थिति को लेकर संवाददाताओं से बातचीत के दौरान सुधांशु पांडेय ने बताया कि पंजाब में 10 अप्रैल से गेहूं

की खरीद शुरू हुई है और महज पांच दिनों सरकारी एजेंसियों ने राज्य में 10.56 लाख टन से ज्यादा गेहूं किसानों से खरीद लिया है। हरियाणा में एक अप्रैल से गेहूं की खरीद शुरू हुई और 14 अप्रैल तक 30 लाख टन से ज्यादा खरीद हो चुकी चुकी थी। वहीं, मध्यप्रदेश में 20.60 लाख टन गेहूं की खरीद हो चुकी है। जबकि उत्तर प्रदेश में किसानों से एमएसपी पर 1.83 लाख टन से ज्यादा गेहूं खरीदा जा चुका है। इन आंकड़ों का जिक्र करते हुए खाद्य सचिव ने कहा कि गेहूं की सरकारी खरीद की रफ्तार सुस्त पड़ने की कोई भी शिकायत बेबुनियाद है क्योंकि पिछले साल 14 अप्रैल तक जहां देशभर में महज 60 टन गेहूं की खरीद हो पाई थी, वहां इस साल 64.79 लाख टन गेहूं की खरीद पूरी हो चुकी है और उम्मीद है कि पूर्व निर्धारित लक्ष्य 427.36 लाख टन तक गेहूं की खरीद हो जाएगी जोकि एक नया रिकॉर्ड होगा। पिछले रबी विपणन सीजन 2020-21 में सरकारी एजेंसियों ने देशभर में 389.93 लाख टन गेहूं किसानों से खरीदा था। खाद्य सचिव ने बताया कि पंजाब और हरियाणा में चालू रबी विपणन सीजन 2021-22 से किसानों को न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) का भुगतान सीधे उनके बैंक खाते करने की पूरी तरह प्रक्रिया लागू हो गई है। उन्होंने कहा कि दोनों राज्यों की सरकारों के सहयोग से इस संभव हुआ और इसके साथ पूरे देश में किसानों को एमएसपी का भुगतान सीधे उनके बैंक खाते में होने लगा है।

उन्होंने कहा कि पंजाब और हरियाणा में गेहूं की सरकारी खरीद पूरी रफ्तार से चल रही है और आढ़तियों का पूरा सहयोग मिल रहा है। उन्होंने कहा कि जिस प्रकार किसानों को उनकी फसलों का एमएसपी उनके बैंक खाते में भेजने की प्रक्रिया शुरू की गई उसी प्रकार आढ़तियों को उनका कमीशन भी सीधे उनके बैंक खाते में मिलेगा।

स्पाइसजेट और गो एयर ने चीनी मोबाइल कंपनी वीवो के उत्पाद की ढुलाई से किया इनकार

नई दिल्ली। भारतीय एयरलाइंस कंपनियां, स्पाइसजेट और गो एयर ने वीवो के कोई भी माल की ढुलाई नहीं करने का फैसला किया है. चीनी कंपनी की स्मार्टफोन शिपमेंट में हांगकांग हवाईअड्डे के विमान पार्किंग एरिया में आग लगने की घटना के बाद दोनों कंपनियों ने यह फैसला किया है. भारतीय विमानन नियामक नागर विमानन महानिदेशालय जल्दी ही वीवो के माल की ढुलाई को लेकर घरेलू एयरलाइन कंपनियों के लिए परामर्श जारी करने पर फैसला करेगा.

डीजीसीए के एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा, हम इस बारे में फैसला करेंगे. इस मामले में वीवो के प्रवक्ता ने एक बयान में कहा कि उसने हांगकांग हवाईअड्डे के विमान पार्किंग वाले स्थान पर एक माल की खेप में आग लगने की घटना को नोटिस में लिया है. इसमें कंपनी के भी कुछ उत्पाद थे. उसने कहा, हमने इसे गंभीरता से लिया है और इसके कारण का पता लगाने के लिये विशेष टीम का गठन किया है जो स्थानीय प्राधिकरण के साथ मिलकर काम करेंगे. रविवार को हुई इस घटना के बाद हांगकांग एयरलाइंस की कार्गो इकाई ने कहा कि वह वीवो और उसकी दो 'लॉजिस्टिक' भागीदारों के माल की ढुलाई नहीं करेगी.

कर्मचारियों को 12 घंटे करना होगा काम, घटेगी सैलरी लेकिन बढ़ेगा पीएफ जाने नए नियम

नईदिल्ली । जल्द आपकी ग्रेच्युटी, पीएफ और काम के घंटों में बड़ा बदलाव देखने को मिल सकता है। कर्मचारियों की ग्रेच्युटी और भविष्य निधि (पीएफ) मद में बढ़ोतरी होगी। वहीं, हाथ में आने वाला पैसा (टेक होम सैलरी) घटेगा। यहां तक कि कंपनियों की बैलेंस शीट भी प्रभावित होगी। इसकी वजह है पिछले साल संसद में पास किए गए तीन मजदूरी संहिता विधेयक (कोड ऑन वेजेज बिल)। सरकार नए लेबर कोड में नियमों को 1 अप्रैल से लागू करना चाहती थी लेकिन राज्यों की तैयारी न होने और कंपनियों को एचआर पॉलिसी बदलने के लिए अधिक समय देने

के लिए इन्हें फिलहाल टाल दिया गया।

वेज (मजदूरी) की नई परिभाषा के तहत भत्ते कुल सैलेरी के अधिकतम 50 फीसदी होंगे। इसका मतलब है कि मूल वेतन (सरकारी नौकरियों में मूल वेतन और महंगाई भत्ता) अप्रैल से कुल वेतन का 50 फीसदी या अधिक होना चाहिए। गौरतलब है कि देश के 73 साल के इतिहास में पहली बार इस प्रकार से श्रम कानून में बदलाव किए जा रहे हैं। सरकार का दावा है कि नियोक्ता और श्रमिक दोनों के लिए फायदेमंद साबित होंगे।

नए ड्राफ्ट कानून में कामकाज के अधिकतम घंटों को बढ़ाकर 12 करने का प्रस्ताव पेश किया है। ओएसच कोड के ड्राफ्ट नियमों में 15 से 30 मिनट के बीच के अतिरिक्त कामकाज को भी 30 मिनट गिनकर ओवरटाइम में शामिल करने का प्रावधान है। मौजूदा नियम में 30 मिनट से कम समय को ओवरटाइम योग्य नहीं माना जाता है। ड्राफ्ट नियमों में किसी भी कर्मचारी से 5 घंटे से ज्यादा लगातार काम कराने को प्रतिबंधित किया गया है। कर्मचारियों को हर पांच घंटे के बाद आधा घंटे का विश्राम देने के निर्देश भी ड्राफ्ट नियमों में शामिल हैं। नए ड्राफ्ट रूल के अनुसार, मूल वेतन कुल वेतन का 50 प्रतिशत या अधिक होना चाहिए। इससे ज्यादातर कर्मचारियों की वेतन संरचना बदलेगी, क्योंकि वेतन का गैर-भत्ते वाला हिस्सा आमतौर पर कुल सैलेरी के 50 फीसदी से कम होता है। वहीं कुल वेतन में भत्तों का हिस्सा और भी अधिक हो जाता है। मूल वेतन बढ़ने से आपका पीएफ भी बढ़ेगा। पीएफ मूल वेतन पर आधारित होता है। मूल वेतन बढ़ने से पीएफ बढ़ेगा, जिसका मतलब है कि टेक-होम या हाथ में आने वाला वेतन में कटौती होगी।

पत्नी के नाम खुलवाएं पीपीएफ अकाउंट, टैक्स में छूट के साथ 51 लाख तक रिटर्न पाने का मौका

नईदिल्ली । छोटी बचत से बड़ा अमाउंट जोड़ने के लिए पब्लिक प्राविडेंट फंड यानी पीपीएफ अकाउंट एक बेहतर विकल्प है. लंबे समय तक निवेश करने के लिए ये एक पॉपुलर स्कीम है. इसमें जमा की गई राशि पर मिलने वाले ब्याज से लेकर जमा राशि तक सब कुछ टैक्स फ्री होता है. इसके अलावा अगर आप पत्नी के नाम पर अकाउंट खुलवाते हैं तो इसमें और छूट मिलती है.

पीपीएफ अकाउंट के लिए पत्नी चाहे हाउसवाइफ हो या नौकरीपेशा दोनों ही स्थितियों में आप इसमें आसानी से निवेश कर सकते हैं. इसमें निवेश बिल्कुल सुरक्षित माना जाता है. साथ ही गारंटेड रिटर्न वाला निवेश है. इसमें पत्नी के नाम पर अकाउंट खुलवाने पर 1.5 लाख रुपए तक जमा किए जा सकता हैं.

पीपीएफ पर मौजूदा ब्याज दर 7.1त्न प्रति वर्ष है. इसमें सालाना आधार पर चक्रवृद्धि ब्याज जुड़ता है. केंद्र सरकार हर तीन महीने में ब्याज दरों की समीक्षा करती है. पीपीएफ में निवेश करने वालों की बड़ी संख्या को देखते हुए, कीमतों में महत्वपूर्ण बदलाव की संभावना नहीं है. इस अकाउंट में साल में 1.5 लाख रुपए से अधिक नहीं जमा किया जा सकता है.

सलमान खान की मुन्नी हर्षाली बन गई हैं शायर, उनकी नई अदा पर आ जाएगा दिल

सलमान खान की फिल्म बजरंगी भाईजान से फेमस हुई मुन्नी यानी हर्षाली मल्होत्रा ने इन दिनों एक नया टैलेंट सीख लिया है. फिल्म करने के बाद उन्होंने पढ़ाई पर ध्यान देना शुरू कर दिया था.

बीच में वो मीडिया की लाइमलाइट से दूर रही थीं और कुछ महीने पहले उन्होंने कैमरों के सामने आकर अचानक धमाका कर दिया. जिसके बाद वो फिर से सुर्खियों में आ गई.

हर्षाली ने जो पोस्ट किया है वो बड़ा ही मजेदार है उन्होंने अपनी बात शायराना अंदाज में कही है. जो पोस्ट उन्होंने किया है वो उसकी लाइनें हैंज्पहले जाते थे स्कूल तो आता था मजा, अब नहीं जा पाते तो मिल रही सजाज्पहले आता था सब समझ, अब है कम आता, कब खुलेगा स्कूल भगवान ही है जानताज

इन लाइनों में उन्होंने स्कूल मिस करने की बात हो जिस अंदाज में लिखा है उसे अब तक 40 हजार से भी ज्यादा लाइक्स मिल चुके हैं. साफ है उनकी ये बात, उनके और सलमान खान के फैंस को काफी पसंद आ रही है.

हर्षाली इन दिनों घर पर हैं. उन्होंने इंस्टाग्राम पर जो पोस्ट किया है उसके मुताबिक उन्हें आठवीं क्लास में प्रमोट कर दिया गया है. वो स्कूल जाने की मस्ती को मिस कर रही हैं. उनको इंतजार है कि जल्दी से जल्दी स्कूल खुल जाएं. कोरोना के वजह से बच्चों को अगली क्लास में प्रमोट किया जा रहा है. पढ़ाई का सिस्टम ऑनलाइन हो गया है. जिसकी कमी ये है कि बच्चों को टीचर्स की बात ज्यादा समझ नहीं आती. उसका दर्द भी हर्षाली ने बयान किया है. माता-पिता के साथ बच्चों की भी अब ये चिंता है कि स्कूल में पढ़ाई का पुराना वाला माहौल कब बहाल होगा. इसका किसी के पास साफ-साफ जवाब नहीं है.

हर्षाली मल्होत्रा को सलमान की ब्लॉकबस्टर फिल्म बजरंगी भाईजान से लाइमलाइट मिली थी. इस फिल्म में उन्होंने पाकिस्तान से भटककर आई एक ऐसी बच्ची का रोल निभाया था जो बोलने में असक्षम थी. सलमान की फिल्म में आने से पहले को टीवी में छोटे रोल करती थीं. 7 साल की उम्र में

आज का राशिफल

मेषः मेष राशि के जातकों की परखने की क्षमता में वृद्धि होगी। आत्मविश्वास उच्च स्तर का रहेगा। अधिकारों में वृद्धि होगी। लीडरशिप क्षमता बड़े प्रॉजेक्ट्स को भी पूरा करने में मददगार सिद्ध होगी।

वृषभः वृष राशि के जातकों के खर्चों में वृद्धि होगी। प्रॉपर्टी या वाहन की खरीद पर धन खर्च हो सकता है। विदेशी कंपनियों के साथ कोई नए अनुबंध बनने की संभावना भी बनती है।

मिथुनः मिथुन राशि के जातकों के लिए बेहतरीन दिन है। लंबे समय से दबी हुई मनोकामनाएं पूरी करने के प्रयास सफल रहेंगे। सामाजिक संबंध मजबूत बनेंगे।

कर्कः कर्क राशि के जातक अपने बेहतरीन प्रदर्शन के द्वारा कार्यक्षेत्र में अपना वर्चस्व बनाए रखने में कामयाब रहेंगे। सरकारी नौकरी की तलाश करने वाले जातकों को अच्छी खबर सुनने को मिल सकती है।

सिंहः सिंह राशि के जातक सत्य की राह पर चलकर अपने कार्यों को पूरा करने का प्रयास करेंगे। नियम कायदों का पालन करवाने के लिए सहयोगी के ऊपर दबाव बना सकते हैं।

कन्याः कन्या राशि के जातकों में आत्मविश्वास की कमी रहेगी। भाग्य भी बहुत ज्यादा सहायक नहीं बन रहा है। जोखिम पूर्ण कार्यों में सोच-समझकर हाथ डालें।

तुलाः तुला राशि के जातकों का सारा ध्यान अपने व्यापार-व्यवसाय पर रहेगा। पूर्ण आत्मविश्वास के साथ अपने ग्राहकों के साथ डील कर पाएंगे।

वृश्चिकः वृश्चिक राशि के जातकों में प्रतिस्पर्धा की भावना बढ़ेगी। नौकरी पेशा जातकों को उच्च पद की प्राप्ति संभव है। काम की अधिकता रहेगी, जिसे समय पर पूरा करने के लिए अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करेंगे।

धनुः धनु राशि के जातकों के लिए बहुत अच्छा दिन है। बच्चों से संबंधित शुभ समाचार मन को प्रसन्नता देगा। नए प्रॉडक्ट के डेवलपमेंट के लिए बेहतरीन समय है। पुराने कर्जे खत्म होंगे।

मकरः मकर राशि के जातक घर से ही अपना कार्य पूरा करने का प्रयास करेंगे। कोरोना के चक्र र में वर्क फॉम होम मन को प्रसन्नता देगा।

कुंभः कुंभ राशि के जातकों का कला के प्रति रुझान बढ़ेगा। भाग्य के सहयोग से आपको अपनी प्रतिभा के प्रदर्शन के अवसर प्राप्त होंगे।

मीनः मीन राशि के जातकों के लिए मुश्किल दिन है। बहुत तरह के चैलेंज आपके सामने आएंगे। आत्मविश्वास के द्वारा उन्हें पूरा करने का प्रयास करेंगे।

जंगली पिक्चर्स की फिल्म डॉक्टर जी के लिए शेफाली शाह बनी डॉक्टर!

आयुष्मान खुराना और रकुल प्रीत सिंह अभिनीत अपनी आगामी बहुप्रतीक्षित फिल्म डॉक्टर जी की घोषणा करने के बाद, जंगली पिक्चर्स ने हाल ही में एक अन्य लोकप्रिय और बहुमुखी अभिनेता को टीम में शामिल कर लिया है। जबकि फिल्म में दोनों कलाकार डॉक्टरों की भूमिका निभा रहे हैं, वहीं अब निमार्ताओं ने अभिनेत्री शेफाली शाह को भी उसी प्रोफेशन में शामिल कर लिया है। यह प्रफुल्लित अभिनेत्री इस कैंपस कॉमेडी ड्रामा में आयुष्मान खुराना और रकुल प्रीत सिंह के साथ मुख्य भूमिका निभाएंगी, जिसे

नवोदित निर्देशक अनुभूति कश्यप द्वारा निर्देशित किया जाएगा।

जबकि शेफाली शाह के किरदार से जुड़ी जानकारी को गोपनीय रखा गया है, लेकिन यह पता चला है कि पावरहाउस कलाकार फिल्म में एक वरिष्ठ डॉक्टर - डॉ नंदिनी की भूमिका को निबंधित करेंगी। पहली बार, तीन कलाकार एक साथ स्क्रीन स्पेस साझा करेंगे, जिसने निश्चित रूप से दर्शकों के बीच उत्सुकता को अधिक बढ़ा दिया है।

शेफाली शाह एक उम्दा अभिनेत्री हैं जो दिल धड़कने दो व दिल्ली क्राइम जैसे फिल्म और शो में शानदार काम कर चुकी हैं, साथ ही उनकी किटी में कई अन्य दिलचस्प प्रोजेक्ट शामिल है। फिल्म के नरेशन के कारण प्रत्याशा पहले से ही अपने चरम पर है और अब कलाकारों की टोली में शेफाली के शामिल हो जाने से उत्सुकता दो गुना बढ़ गयी है। इस तिकड़ी का संयोजन निश्चित रूप से देखने लायक होगा!

सोनू सूद को दे देना चाहिए वैक्सीन लगाने जिम्मा:कुब्रा सैत

पिछले साल कोरोना वायरस की वजह से जब लॉकडाउन का ऐलान किया गया था तो अभिनेता सोनू सूद ने लोगों की अलग अलग तरह से मदद की थी। वहीं लॉकडाउन में फंसे लोगों को उनके घर और गांव तक पहुंचाया था। इसके अलावा आज भी अभिनेता सोनू सूद लगातार लोगों की मदद करते हुए नजर आ रहे हैं। देश में एक बार फिर से कोरोना वायरस काफी तेजी से फैल रहा है। कई राज्यों में नाइट कर्फ्यू और लॉकडाउन का ऐलान कर दिया गया। अब ऐसे में भारत में रोजाना कई हजार के सामने आ रहे हैं। देश में कोरोना वायरस की वैक्सीन भी लगाई जा रही है। वैक्सीनेशन की प्रक्रिया देख में पिछले काफी समय से चल रही है। वैक्सीनेशन को लेकर हाल ही में बॉलीवुड की एक अभिनेत्री ने एक बड़ी बात कही है। वो अभिनेत्री कोई और नहीं बल्कि अभिनेत्री कुब्रा सैत है।

पालक-पनीर के पराठे को भी बनाएं हेल्दी

पालक पनीर की सब्जी तो बहुत खाई होगी आपने लेकिन क्या इससे बने पराठे या रोटी किया है ट्राय? अगर नहीं तो यहां जानें इसकी रेसिपी और अगली बार बची हुई इस सब्जी का ऐसे करें इस्तेमाल।

सामग्री :

कटी हुई पालक- 1/2 कप, कद्दूकस किया पनीर- 5 टेबलस्पून, आटा- 5 टेबलस्पून, लाल मिर्च पाउडर- 1/2 टीस्पून, हल्दी पाउडर- 1/4 टीस्पून, हींग चुटकीभर, नमक- स्वादानुसार, तेल- सेंकने के लिए

विधि :

बर्तन में सारी चीज़ों को मिलाकर गुनगुने पानी का इस्तेमाल करते हुए नरम आटा गूंथ लें।

कुछ देर के लिए आटे को सेट होने के लिए छोड़ दें।

अब इसकी लोई तैयार करें और उसे मनचाहे शेप में बेल लें।

नॉन-स्टिक तवे पर पराठे को अच्छी तरह सेंक लें।

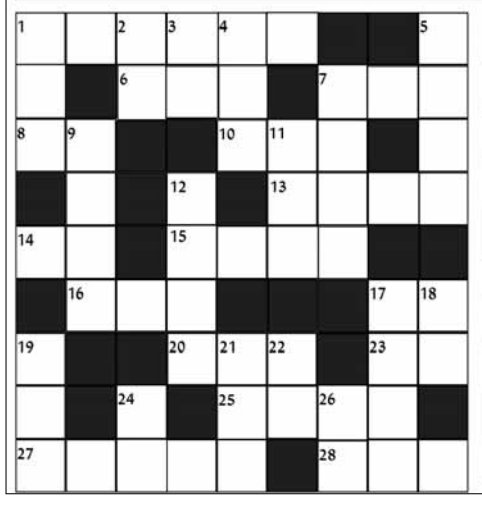
इसे मनपसंद चटनी, अचार या दही के साथ सर्व कर सकते हैं।

इसे आप एक और तरीके से भी बना सकते हैं। बची हुई पालक पनीर की सब्जी को आटे में मिक्स करते हुए गूंथ लें। और फिर इसके पराठे तैयार करें।

शब्द सामर्थ्य- 51

बाएं से दाएं
1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री 6. हित, उपकार 7. असमान, पूर्वोत्तर का एक राज्य 8. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा 10. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या 13. इंकार करना, ना कहना 14. पिता, क्लर्क, सम्मानीय व्यक्ति 15. आय पर लगने वाला टैक्स, इंकमटैक्स 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17. परंपरा, रीति, रिवाज 20. रुप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार 23. लोग, प्रजा 25. नामी, नामवर, प्रसिद्ध 27. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर 28. फैलाना, खिंचाव पैदा करना।

ऊपर से नीचे
1. मारना, प्रहार करना, आघात करना 2. मिथ्याअभिमान, आडंबर 3. विपत्ति, आफत 4. मालदार, धनवान, अमीर 5. ज्ञान प्राप्त करना, अनुमान लगाना, कल्पना करना 7. हक 9. विवश, लाचार 11. मानकंद, नापने का पैमाना 12. अपमानित और तिरस्कृत 17. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया 18. लंबे कपड़े का गट्ठा, पशुओं को रखने की जगह 19. जलयान, वायुयान, जलपोत 21. आश्रय, सहारा 22. थोड़ा, जरा, तनिक 24. जुर्म, गुनाह 26. बाघ की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 50का हल

भू	कं	प	■	फा	य	दा	■	स
प	■	ल	ला	ट	■	य	ती	म
ति	ल	क	■	क	न	क	■	झ
■	क्ष्म	■	■	■	रे	■	■	■
ग	ण	क	■	सं	श	य	■	सौ
ह	■	या	च	क	■	म	न्न	त
रा	क्ष	स	■	र	क्ष	क	■	न
■	त्रि	■	■	■	मि	■	■	■
शा	य	री	■	का	त	र	■	गो

सू-दोकू- 51

		3					7	
9				6		3		8
	7		9		5		6	
						1		9
3		8		7			5	
	1		3		9			7
		2		8		7		
	8				2		4	3
			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.50का 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