संपादकीय

ग्रामीण भारत में भी गहराया रोजगार संकट

कोरोना संकट की दूसरी लहर शुरू होने के बाद से दुनिया भर के अधिकांश लोगों के रोजगार पर खात्मे की तलवार लटक रही है। तमाम क्षेत्रों में रोजगार का संकट दिनोंदिन गहरा रहा है। नौकरीपेशा लोगों से लेकर रोज कमाने-खाने वालों तक की स्थिति डावांडोल होती नजर आ रही है। इस महामारी ने छोटे-बड़े तमाम कारोबारियों और उद्यमियों की कमर तोड़ कर रख दी है। देश का सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्योग भी इस संकट से अछूता नहीं बचा है। सेंटर फॉर मॉनिटरिंग इंडियन इकोनॉमी (सीएमईसी) के आंकड़े बताते हैं कि वित्त वर्ष 2019-20 के मुकाबले पिछले वित्त वर्ष के मार्च तक नौकरी खोने वाले लोगों की संख्या 55 लाख से अधिक बनी हुई थी। ऐसे तमाम वेतनभोगी, जिनकी नौकरियां गईं, उनकी संख्या भी एक करोड़ से अधिक है। यह संख्या हर रोज बढ़ रही है। रिपोर्ट के अनुसार रोजगार गंवाने वालों में 60 फ़ीसदी लोग ग्रामीण क्षेत्रों से जुड़े हुए हैं। इनमें अधिकांश एमएसएमई सेक्टर यानी सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्योगों से जुड़े हैं। सीएमईसी के आंकड़े बताते हैं कि साल 2021 के फरवरी माह में देश में बेरोजगारी की दर 6.9 फ़ीसदी रही। कोरोना का सबसे अधिक असर सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्योग क्षेत्र पर भी हुआ है। कोरोना की दूसरी लहर के साथ बेरोजगारी दर पुनः तेजी से बढ़नी शुरू हो गई है। 11 मार्च, 2021 को समाप्त सप्ताह में बेरोजगारी दर 7 फ़ीसदी पर थी जो अब बढ़कर 8.6 फ़ीसदी पर पहुंच गई है। बेरोजगारी दर में मौजूदा गिरावट दर्शाती है कि देश में नौकरी के अवसर फिर से तेजी से कम हो रहे हैं। गौरतलब है कि सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्योग देश की जीडीपी (सकल घरेलू उत्पाद) में करीब 29 फीसदी का योगदान देते हैं। विश्लेषकों का अनुमान है कि एशिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था में मंदी की बड़ी वजह वैश्विक स्तर पर कोरोना महामारी का प्रकोप है। आंकड़े बताते हैं कि बेरोजगारी की दर फरवरी, 2021 में बीते 4 माह के मुकाबले सबसे अधिक रही। आंकड़ों के अनुसार फरवरी, 2021 में भारत की बेरोजगारी दर बढ़ कर 7.78 फीसदी हो गई थी, जो अक्तूबर, 2019 के बाद से सबसे अधिक थी। जनवरी, 2021 में यह दर 7.16 फीसदी थी। ग्रामीण क्षेत्रों में बेरोजगारी दर फरवरी 2021 में बढ़कर 7.37 फ़ीसदी हो गई थी, जो जनवरी महीने में 5.97 फीसदी थी। वहीं शहरी क्षेत्रों में यह दर 9.70 फीसदी से घट कर 8.65 फीसदी हो गई। डॉटा कंपनी डन एंड ब्रेडस्ट्रीट ने महामारी के कारण भारत के छोटे उद्योगों के संकट पर प्रकाशित रिपोर्ट में कहा है कि 82 फीसदी छोटे उद्योग धंधों पर महामारी का बुरा असर पड़ा है। सेवा और विनिर्माण क्षेत्र की छोटी कंपनियां सबसे अधिक प्रभावित हुई हैं। सर्वे में कहा गया है कि पिछले एक साल के दौरान भारत महामारी से सबसे बुरी तरह प्रभावित देश के रूप में उभरा है। अब दूसरी लहर के मामले बढ़ने के साथ विभिन्न राज्यों में बंदी और कड़े प्रतिबंध जैसे कदमों का आर्थिकी पर भारी असर पड़ा है। आमदनी घटने की वजह से उत्पादों की मांग भी गायब हो गई है। सर्वे में शामिल 70 प्रतिशत कंपनियों ने कहा है कि उन्हें कोविड-19 पूर्व के मांग स्तर पर पहुंचने के लिए करीब 18 महीने का समय लगेगा। इसी तरह 22 अप्रैल को रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया की मौद्रिक नीति समिति ने कहा था कि चालू वित्त वर्ष 2021-22 में कोरोना की दूसरी लहर भारतीय अर्थव्यवस्था की रिकवरी की राह में बड़ी बाधा बन गई है। देश की एक अन्य जानी-मानी सर्वे एजेंसी 'फिच सॉल्यूशंस' ने देश की चालू वित्त वर्ष की आर्थिक वृद्धि के अपने पहले के अनुमान को संशोधित कर 4.9 फ़ीसदी कर दिया। 'फिच' का पहले का अनुमान 5.1 फीसदी रहने का था। 'फिच' का कहना है कि कोरोना वायरस के प्रभाव से आपूर्ति श्रृंखला गड़बड़ाने और घरेलू मांग कमजोर पड़ने से उसने वृद्धि का अनुमान घटाया है। तस्वीर का दूसरा रुख भी कम भयावह नहीं है। भारतीय कामगारों की काम करने की अधिकतम अवधि 7 से 8 घंटे की होती है। वर्क फ्रॉम होम में तो काम की अवधि का कोई पैमाना ही निर्धारित नहीं है। बहुराष्ट्रीय कंपनियों या कारपोरेट सेक्टर में काम करने वाले 79.8 लोगों की शिकायत है कि उन्हें 17 से 18 घंटे या विशेष परिस्थितियों में इससे भी अधिक अवधि तक कार्य करना पड़ता है। 63 फ़ीसदी लोगों का कहना है कि वर्क फ्रॉम होम के नाम पर उनकी स्थिति बंधक जैसी हो गई है। कामगारों के काम की अवधि को लेकर अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी कई बार आवाज उठाई जा चुकी है। कई देश पहले से ही अपने कामगारों को काम की निर्धारित अवधि का अधिकार प्रदान कर चुके हैं।

- आलोक यात्री

आसमान में बढ़ेगी ताकत : फ्रांस से भारत आएंगे 4 और राफेल लड़ाकू विमान

नई दिल्ली (आरएनएस)। राफेल लड़ाकू विमान का एक और जत्था 19-20 मई को फ्रांस से भारत पहुंचने वाला है। ये चारों विमान मेरिग्नैक-बोर्डो एयरबेस से अंबाला पहुंचने वाले हैं। इसके साथ ही भारतीय वायु सेना पश्चिम बंगाल के हाशिमारा में 101 फाल्कन्स ऑफ चंब स्क्वाड्रन को फिर से जीवित करने के लिए तैयार है। इक बात की प्रबल संभावना है कि फ्रांस अप्रैल 2022 से पहले ही सभी 36 राफेल लड़ाकू विमान भारत को

सौंप देगा। इसकी घोषणा संसद में रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने भी की थी। उन्होंने कहा था कि मई के अंत तक भारतीय वायु सेना के पास 24 राफेल लड़ाकू जेट होंगे। अन्य सात को फ्रांस में प्रशिक्षण उद्देश्यों के लिए रखा जाएगा और दो स्क्वाड्रन के पूरा होने से पहले केवल 5 और सौंपे जाएंगे। अंतिम पांच विमान 2021 की दूसरी छमाही में भारत को दिए जा सकते हैं क्योंकि मिस्र ने भी 30 राफेल लड़ाकू विमानों का ऑर्डर दिया है। भारत में राफेल की लैंडिंग की सही तारीख यूएई वायु सेना के द्वारा हवा में ईंधन भरने की उपलब्धता और मौसम की स्थिति को देखकर निर्धारित की जाएगी। दूसरे स्क्वाड्रन का होम बेस हाशिमारा होगा। उसके रनवे, गोला-बारूद डिपो, ब्लास्ट पेन और कर्मियों के आवास के अलावा रखरखाव के लिए जरूरी सामग्रियों के साथ तैयार किया जा रहा है। एक एयर मार्शल ने कहा कि हाशिमारा हवाई अड्डे को पूरी तरह से नया रूप दिया गया है। इस महीने के अंत तक इसे चालू कर देना चाहिए। यहां विमान पार्क किए जाएंगे। युद्ध के समय में, लड़ाकू योजना के अनुसार देश में कहीं से भी लड़ाकू विमानों का संचालन होगा। भारत अपने 126 मध्यम बहु-भूमिका वाले लड़ाकू विमानों (एमएमआरसीए) की रुकी हुई आवश्यकता को पूरा कर रहा है। इसके लिए अधिक फ्रंट-लाइन लड़ाकू विमानों की खरीद की दिशा में आगे बढ़ रही है। फ्रांस ने न केवल भारत को हॉट इंजन तकनीक की पेशकश की है, बल्कि आत्मनिर्भर भारत अभियान के तहत हवा से जमीन पर मार करने वाली मिसाइल के विस्तारित रेंज को संयुक्त रूप से विकसित करने के लिए भी तैयार है।

सरकार ने कोविड आपूर्ति के लिए सार्वजनिक खरीद नियमों को आसान बनाया

नई दिल्ली। सरकार ने कहा कि उसने कोविड आपूर्ति के लिए सार्वजनिक खरीद को आसान बनाने के लिए अनिवार्य स्थानीय सामग्री आवश्यकता संबंधी मानदंडों को अस्थायी रूप से खत्म कर दिया है। वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय ने कहा कि यह छूट 30 सितंबर तक लागू रहेगी। मंत्रालय ने एक बयान में कहा, ''सरकार ने कोविड-19 वैश्विक महामारी की रोकथाम के मद्देजनर जरूरी आपूर्ति के लिए सार्वजनिक खरीद को सार्वजनिक खरीद (मेक इन इंडिया को तरजीह) आदेश, 2017 छूट दी है।'' सरकार ने

वस्तुओं और सेवाओं के घरेलू उत्पादन को बढ़ावा देने और देश में आय तथा रोजगार को बढ़ाने के लिए 15 जून 2017 को सार्वजनिक खरीद (भारत में मेक इन इंडिया) आदेश जारी किया। इस आदेश का मकसद सार्वजनिक खरीद में स्थानीय विनिर्मातओं की भागीदारी को बढ़ावा देना था।

पीजीसीआईएल ने इनविट ओएफएस के जरिए 2,736 करोड़ रुपये जुटाए

नई दिल्ली। सार्वजनिक क्षेत्र की पावर ग्रिड कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड (पीजीसीआईएल) ने शुक्रवार को कहा कि उसे पावरग्रिड अवसंरचना निवेश ट्रस्ट (पीजीइनविट) की 27.41 करोड़ इकाइयों की बिक्री पेशकश के माध्यम से 2,736.02 करोड़ रुपये मिले हैं। इससे पहले दिन में पीजीइनविट द्वारा जारी इकाइयों को एनएसई और बीएसई में सूचीबद्ध किया गया। पीजीसीआईएल ने अपनी संपत्ति कामौद्रीकरण करने के लिए पीजीइनविट बनाया है।

एनटीपीसी ने कोविड देखभाल केंद्रों में 500 ऑक्सीजन बेड जोड़े

नई दिल्ली। राष्ट्रीय ताप विद्युत निगम लि (एनटीपीसी) ने कोविड-19 के खिलाफ लड़ाई में अपना भरपूर योगदान देते हुए देशभर के विभिन्न कोविड देखभाल केंद्रों में 500 से अधिक ऑक्सीजन समर्थित बेड और 1,100 आइसोलेशन बेड जोड़े हैं।

एनटीपीसी ने कहा कि उसने बदरपुर, नोएडा और दादरी के कोविड देखभाल केंद्रों में 200 ऑक्सीजन समर्थित और 140 आइसोलेशन बेड लगाए हैं।

उसने कहा, ''ओडिशा के सुंदरगढ़ में 500 बेड की क्षमता और बीस वेंटिलेटर के साथ

कोविड देखभाल केंद्र तैयार किया गया है। एनटीपीसी ने महत्वपूर्ण कोविड देखभाल केंद्रों में सहायता प्रदान करने के लिए विभिन्न राज्यों में 500 से अधिक ऑक्सीजन समर्थन बेड और 1,100 से अधिक आइसोलेशन बेड जोड़े है।'' उसने बताया कि दादरी, कोरबा, कनिहा, रामागुंडम, विंध्याचल और बदरपुर के साथ अब उत्तरी करनपुरा, बोंगाईगांव और सोलापुर के कोविड देखभाल केन्द्रों में भी अतिरिक्त सुविधाएं स्थापित की जायेगी।

इस बीच एनटीपीसी ने अपने परिचालन में अबतक 70,000 से अधिक कर्मचारियों और सहयोगियों को टीका लगा दिया है। संयंत्र स्थानों पर बड़े पैमाने पर टीकाकरण अभियान जारी है। उसने 18 से 44 वर्ष के कर्मचारियों को भी कोरोना का टीका लगाना शुरू कर दिया है।

एडीबी ने भारत को 2020 में रिकॉर्ड 3.92 अरब डॉलर के कर्ज मंजूर किए

नई दिल्ली। एशियाई विकास बैंक ने कहा कि उसने भारत को 2020 में 13 परियोजनाओं के लिए रिकॉर्ड 3.92 अरब अमेरिकी डॉलर के कर्ज स्वीकृत किए, जिसमें कोविड-19 महामारी की रोकथाम तथा बचाव से संबंधित परियोजनाओं के लिए 1.8 अरब अमेरिकी डॉलर का ऋण शामिल हैं। मनीला स्थित बहुपक्षीय एजेंसी ने कहा कि उसने भारत में महामारी को रोकने और गरीब और अन्य कमजोर समूहों को राहत देने के लिए सामाजिक सुरक्षा उपायों के लिए आपातकालीन सहायता दी है। एडीबी ने शहरी क्षेत्रों में प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के लिए भी सरकार को सहायता दी। एडीबी ने कहा कि 1986 में उसके द्वारा ऋण देने की शुरुआत के बाद से भारत के लिए अब तक की सबसे बड़ी वार्षिक ऋण प्रतिबद्धता है।

भारत में एडीबी के कंट्री डायरेक्टर ताकियो कोनिशि ने कहा, ''इसके आगे भी, एडीबी भारत को कोविड-19 संबंधित चुनौतियों का सामना करने के लिए अतिरिक्त संसाधन देने को तैयार है, जिसमें देश के टीकाकरण कार्यक्रम में तेजी लाने और भविष्य के जोखिमों का मुकाबला करने के लिए सक्षम स्वास्थ्य प्रणाली की स्थापना, छोटे कारोबारियों की रक्षा के लिए सहायता और शिक्षा तथा सामाजिक संरक्षण शामिल है।'' एडीबी ने कहा कि उसने 2020 के दौरान भारत में ऊर्जा, परिवहन, शहरी विकास और सार्वजनिक क्षेत्र के प्रबंधन के लिए अपनी नियमित सहायता जारी रखी।

14,000 से अधिक लोगों ने 10 लाख डॉलर जुटाने में मदद की : प्रियंका

अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा जोनास ने साझा किया कि भारत को कोविड 19 की दूसरी लहर के बीच मदद करने के लिए 14,000 से अधिक योगदानकताओं ने 10 लाख डॉलर जुटाने में मदद की है,प्रियंका ने भारत के समय के अनुसार बुधवार देर रात इंस्टाग्राम पर एक वीडियो साझा किया, जिसमें एक विश्व मानचित्र और उन देशों को दिखाया गया है जहां से भारत की मदद करने के लिए दान डाला गया है।

वीडियो शेयर कर प्रियंका ने लिखा कि हमारे इतिहास के कुछ सबसे काले दिनों में,मानवता ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि हम एक साथ बेहतर हैं। निक और मैंने आपके समर्थन से बहुत खुश हैं, और हमने दुनिया के इतने सारे हिस्सों से भारत के लिए मदद एकत्र कर ली है।

प्रियंका ने आगे कहा, 14000 से अधिक अच्छे नागरिकों ने अपना दिल खोल के इस कठिन समय में 10 लाख डॉलर जुटाने में हमारी मदद की। अनगिनत अन्य लोगों ने इस प्रक्रिया को तेज करने के लिए इसे दुनिया में फैलाने में हमारी मदद की। एकत्र किया गया सारा पैसा देश में ऑक्सीजन कंसंट्रेटर, वैक्सीन आदि की जरूरत पूरा करने में लगाया जा रहा है।

प्रियंका ने साझा किया कि अब हमें 30 लाख डॉलर का लक्ष्य पूरा करना है।अभिनेत्री ने कहा हम सभी मदद करना जारी रखेंगे, यहाँ रुकना नहीं है। अब हमें 30 लाख डॉलर का लक्ष्य पार करना है और हम जानते हैं कि आपकी सहायता और समर्थन से हम इसे भी प्राप्त कर सकते हैं। आप सभी के समर्थन के लिए धन्यवाद।

यह समय चला जाएगा पर अपने बहुत निशान छोड़ जाएगा : अविका गौर

बालिका वधु शो में आनंदी के रूप में प्रसिद्धि पाने वाली अभिनेत्री अविका गौर को लगता है कि कोविड एक दिन खत्म हो जाएगा लेकिन अपने पीछे निशान छोड़ जाएगा।

अविका ने कहा, हम कोविड 19 वायरस के कारण मौत का सामना कर रहे हैं। हम अपने जीवन में शायद कभी ऐसा भयानक समय नहीं देखेंगे। अभी भी लड़ने के लिए इतनी बड़ी लड़ाई है। ऐसा कहना कि आप सभी प्रोटोकॉल का पालन कर रहे है ये सही नहीं है सबको प्रोटोकॉल का पालन करना चाहिए ये सचमुच जान बचा रहा है।

अविका ने आगे मास्क पहनने और सामाजिक दूरी बनाए रखने पर जोर दिया और कहा यह बीमारी मुख्य रूप से वायु जनित है और हमें मास्क लगाना होगा, सामाजिक दूरी को बनाए रखना होगा और जो भी कहा जाए उसका पालन करें। जब भी और जिस भी तरीके से हम कर सकते हैं, एक दूसरे की मदद करें। यह समय चला जाएगा लेकिन बहुत सारे निशान छोड़ जाएगा। वर्तमान में, अविका के पास कुछ तेलुगु प्रोजेक्ट्स आ रहे हैं। वह नागा चैतन्य और राशी खन्ना अभिनीत थैंक यू और कल्याण देव के साथ एक अनटाइटल्ड प्रोजेक्ट में नजर आएंगी। उनकी पर्सनल लाइफ की बात करें तो पिछले नवंबर में अविका ने पुष्टि की थी कि वह रोडीज 17 प्रतियोगी मिलिंद चंदवानी को डेट कर रही हैं। उन्होंने सोशल मीडिया पर मिलिंद के साथ तस्वीरें साझा की थीं और उनके रिश्ते के बारे में बात की थी।

सलमान खान की फिल्म राधे की विदेश में धूम

कोरोना वायरस के चलते भारत में सिनेमाघरों को फिलहाल बंद कर दिया गया है. ऐसे में खई बड़े प्रोजेक्ट्स की रिलीज बीच में ही अटक गई थी, लेकिन सलमान खान ने अपनी फिल्म राधेः यॉर मोस्टवॉन्टेड भाई को थिएटर और ओटीटी पर रिलीज किया था. सलमान ने फैन्स से कमिटमेंट की थी कि उनकी फिल्म सिनेमाघरों में ही रिलीज होगी, लेकिन भारत में ऐसा नहीं हो पाया. विदेश में फिल्म सिनेमाघरों में लगी है.

फिल्म को भारत में तो लोग ओटीटी प्लेटफॉर्म पर देख ही रहे हैं, साथ में फिल्म को विदेश में भी पूरा प्यार मिल रहा है. राधे की बात की जाए तो फिल्म ने दुबई और ऑस्ट्रेलिया में सबसे ज्यादा कमाई की है. कोरोना संकट के दौरा में राधे ने अंतरराष्ट्रीय मार्केट में अभी तक 2.94 करोड़ रुपए कमाए हैं. ये एक बड़ा अमाउंट है. इससे साफ होता है कि फिल्म भारत के साथ विदेश में भी हिट है क्योंकि ये कमाई तब है जब सिर्फ 50 प्रतिशत के हिसाब से थिएटर में दर्शक आ रहे हैं.

आज का राशिफल

<u>मेष</u> : रोजगार में वृद्धि होगी। भेंट व उपहार की प्राप्ति होगी। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। शत्रु सक्रिय रहेंगे। गर्व-अहंकार को दूर करें। राजनीतिक व्यक्ति यों से लाभकारी योग बनेंगे।

<u>वृषभ</u> : फालतू खर्च होगा। दुष्टजन हानि पहुंचा सकते हैं। विवाद को बढ़ावा न दें। चिंता तथा तनाव रहेंगे। व्यावसायिक योजनाओं का क्रियान्वयन नहीं हो पाएगा।

<u>मिथुन</u> : बकाया वसूली के प्रयास सफल रहेंगे। यात्रा सफल रहेगी। रोजगार में वृद्धि होगी। जोखिम न लें। अपने व्यसनों पर नियंत्रण रखें।

<u>कर्क</u> : नई योजना बनेगी। कार्यप्रणाली में सुधार होगा। मान-सम्मान मिलेगा। नेत्र पीड़ा हो सकती है। अधिकारी वर्ग विशेष सहयोग नहीं करेंगे। ऋण लेना पड़ सकता है। यात्रा आज नहीं करें।

<u>सिंह</u> : धर्म-कर्म में रुचि रहेगी। कोर्ट व कचहरी के कार्य बनेंगे। व्यवसाय ठीक चलेगा। चोट व रोग से बचें। कार्य-व्यवसाय में लाभ होने की संभावना है। दांपत्य जीवन में अनुकूलता रहेगी।

<u>कन्या</u> : जीवनसाथी से सहयोग मिलेगा। वाहन व मशीनरी के प्रयोग में सावधानी रखें। विवाद को बढ़ावा न दें। मितव्ययिता को ध्यान में रखें।

<u>तुला</u> : भ्रम की स्थिति बन सकती है। प्रेम-प्रसंग में अनुकूलता रहेगी। कानूनी अड़चन दूर होगी। भौतिक सुख-सुविधाओं में वृद्धि होगी। स्वास्थ्य संबंधी समस्या हल हो सकेगी।

<u>वृश्चिक</u> : भूमि व भवन संबंधी योजना बनेगी। रोजगार में वृद्धि होगी। नौकरी में अधिकार बढ़ सकते हैं। अर्थ संबंधी कार्यों में सफलता से हर्ष होगा।

<u>धनु</u> : स्वादिष्ट भोजन का आनंद मिलेगा। विद्यार्थी वर्ग सफलता हासिल करेगा। व्यवसाय ठीक चलेगा। अच्छे लोगों से भेंट होगी जो आपके हितचिंतक रहेंगे।

<u>मकर</u> : कष्ट, भय, चिंता व बेचैनी का माहौल बन सकता है। दुःखद समाचार मिल सकता है, धैर्य रखें। किसी के भरोसे न रहकर अपना कार्य स्वयं करें।

<u>कुंभ</u> : पुराना रोग उभर सकता है। प्रयास सफल रहेंगे। प्रतिष्ठा बढ़ेगी। रोजगार में वृद्धि होगी। यात्रा का शुभ योग होने के साथ ही कठिन कार्य में भी सफलता मिल सकेगी।

<u>मीन</u> : पुराने मित्र व संबंधियों से मुलाकात होगी। शुभ समाचार मिलेंगे। मान बढ़ेगा। प्रसन्नता रहेगी। मन में उत्साह रहेगा, जिससे कार्य की गति बढ़ेगी।

इम्यूनिटी स्ट्रॉन्ग बनाने वाले चुकंदर से बनाएं जायकेदार पैन केक

चुकंदर सेहत के लिए कई मायनों में फायदेमंद है। यह हमारी बॉडी में हीमोग्लोबिन तो बढ़ाता ही है। साथ ही, इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स हमारे इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाते हैं। तो आज इससे बनाएंगे टेस्टी डिश।

सामग्री :

मैदा- 1 कप, गेहूं का आटा- 3/4 कप, चीनी- 1 टीस्पून, बेकिंग पाउडर- 1 टीस्पून, चुकंदर प्यूरी- 3/4 कप, दूध- 1/4 कप, दही- 1 कप, अंडा- 1, वनीला एसेंस- 1 टीस्पून, अनसॉल्ट बटर- 3 टीस्पून मैल्ट, चॉकलेट सीरप- गार्निशिंग के लिए

विधि :

सबसे पहले आप एक बाउल में गेहूं का आटा, मैदा, चीनी और बेकिंग पाउडर को मिक्स कर लें।

फिर दूसरे बाउल में चुकंदर प्यूरी, दूध, अंडा, मक्खन, दही और वनीला एसेंस डालकर अच्छी तरह से फेंट लें।

अब आटे के मिक्सचर में चुकंदर का मिक्सचर डालकर अच्छे से फेंट लें।

अब एक पैन लेकर उसमें थोड़ा सा ऑयल डालें जब ऑयल गर्म हो जाए तब इस पर 2 टेबलस्पून बैटर डालकर एक तरफ से गोल्डन होने तक सेक लें।

फिर इसे पलट कर दूसरी तरफ से भी सेक लें। इसे सर्विंग प्लेट में निकालें और गरमा-गर्म पैन केक को शहद, चॉकलेट सिरप या फिर रसबेरी सॉस के साथ सर्व करें।

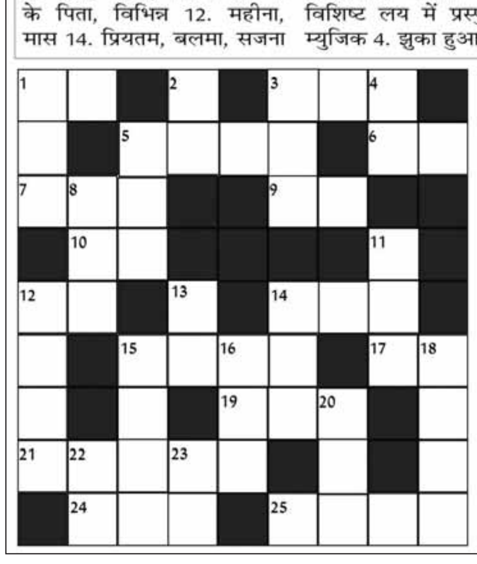
शब्द सामर्थ्य- 80

बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंत:करण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 79 का हल

गु	मा	न			प	यो	द	
न		ह	क	दा	र		ल	य
ह	वा	ला	त		च		द	म
गा			रा	ज	म	ह	ल	
र	ई	स		ग		स		अ
	मा		प	त	वा	र		ल
ख	न	क	ना		ह	त		बे
स	दा		ह		वा		शो	ला
रा	र				ही	र	क	

सू-दोकू- 80

	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.79 का 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