दैनिक
न्याय साक्षी

संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना- राशिफल

रायगढ़, शुक्रवार 21 मई 2021

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

न्यायिक व्यवस्था भी गहरे तक प्रभावित

पूरी दुनिया को प्रभावित करने वाली कोविड-19 वैश्विक महामारी ने चिकित्सा सुविधाओं से लेकर पुलिस प्रशासन और आम नागरिकों को अपने अदृश्य दंश से अछूता नहीं छोड़ा है। देश की न्यायपालिका भी इसका अपवाद नहीं रही। इस महामारी की वजह से शीर्ष अदालत से लेकर निचली अदालतों और न्यायिक अधिकरणों का काम बुरी तरह प्रभावित रहा। न्यायपालिका ने आवश्यक मुकदमों की वीडियो कानफ्रेंसिंग के माध्यम से सुनवाई की और जनता को अनेक मामलों में राहत देने का प्रयास किया, परंतु इसके बावजूद लंबित मुकदमों की संख्या में बहुत ज्यादा वृद्धि हुई है। न्यायालय ने हालांकि कोरोना संक्रमण के दौरान सीमित संख्या में मुकदमों की सुनवाई करते हुए महाराष्ट्र में मराठा समुदाय के लिये शैक्षणिक संस्थाओं में प्रवेश और राज्य सरकार की नौकरियों में आरक्षण विवाद पर अपना फैसला सुना दिया है। यह दीगर बात है कि केन्द्र सरकार ने इस फैसले के एक हिस्से पर न्यायालय से पुनर्विचार का अनुरोध किया है। शीर्ष अदालत के तमाम प्रयासों के बावजूद आज भी यहां नागरिकता संशोधन कानून की संवैधानिकता, अनुच्छेद 370 के कुछ प्रावधानों को खत्म करने की संवैधानिकता को चुनौती देने वाली याचिकाओं के साथ ही धार्मिक स्थलों में महिलाओं के प्रवेश, मस्जिदों में महिलाओं के प्रवेश और दाऊदी समुदाय में महिलाओं का खतना करने जैसे अनेक महत्वपूर्ण मुकदमों की सुनवाई कारगर तरीके से आगे नहीं बढ़ सकी।

शीर्ष अदालत के साथ ही उच्च न्यायालयों ने कोरोना काल के दौरान कामगारों के पलायन से उत्पन्न स्थिति और इस संक्रमण की दूसरी लहर के दौरान देश के अनेक राज्यों में ऑक्सीजन और दवाओं के संकट का स्वत: संज्ञान लिया और केन्द्र तथा राज्य सरकारों को उनकी जिम्मेदारियों से आगाह किया। न्यायपालिका की इस सक्रियता के बावजूद कोरोना काल से प्रभावित वकीलों ने बार काउंसिल ऑफ इंडिया और अपने राज्यों के बार संगठनों से आर्थिक मदद की गुहार भी की है। इन संगठनों ने उच्चतम न्यायालय में याचिका दायर की है। दूसरी ओर, कोरोना के कहर ने न्यायपालिका का सामान्य कामकाज प्रभावित किया है। इस स्थिति से निपटने के लिये हालांकि उच्चतम न्यायालय और उच्च न्यायालयों ने ऑनलाइन फाइलिंग व्यवस्था शुरू की लेकिन देश के सभी अधिवक्त ाओं के लिये इस सुविधा का लाभ उठा पाना संभव नहीं है।

फिलहाल इस संकट का अंत नजर नहीं आ रहा है और यही वजह है कि उच्चतम न्यायालय से लेकर निचली अदालतों तक में लंबित मुकदमों की संख्या में इजाफा हुआ है। ऐसा लगता है कि केन्द्र सरकार, राज्य सरकार और न्यायपालिका को न्यायाधीशों और न्यायिक अधिकारियों के रिक्त पदों को भरने के लिए युद्धस्तर पर सक्रिय होना पड़ेगा। प्राप्त जानकारी के अनुसार इस समय देश की अदालतों में 4,43,24,488 से ज्यादा मामले लंबित हैं। इनमें उच्चतम न्यायालय में लंबित मुकदमों की संख्या 67,898 और उच्च न्यायालयों में लंबित मुकदमों की संख्या 58,05,006 है जबकि निचली अदालतों में 3,84,51,584 मुकदमे लंबित हैं। इसी तरह, न्यायपालिका में न्यायाधीशों और न्यायिक अधिकारियों के बड़ी संख्या में पद रिक्त हैं। शीर्ष अदालत और सरकार के बीच न्यायाधीशों की नियुक्ति यों से संबंधित ज्ञापन को लेकर चल रही खींचातानी का नतीजा है कि उच्चतम न्यायालय में न्यायाधीशों के स्वीकृत 34 पदों में से सात और उच्च न्यायालयों में स्वीकृत 1080 पदों में से 420 पद रिक्त हैं। इसी तरह, अधीनस्थ अदालतों में स्वीकृत 24,247 पदों में से अभी भी 4,928 पद रिक्त हैं। यह स्थिति न्यायाधीशों, न्यायिक अधिकारियों तथा अदालत के कर्मचारियों के कोरोना संक्रमण से प्रभावित होने की वजह से ज्यादा गंभीर हो गयी है।

प्रधान न्यायाधीश एनवी रमण ने हाल ही में यह जानकारी दी है कि कोरोना संक्रमण की चपेट में आने के कारण उच्च न्यायालयों के कम से कम तीन न्यायाधीश और 34 न्यायिक अधिकारियों की मृत्यु हो चुकी है। इस दौरान उच्चतम न्यायालय के एक न्यायाधीश एमएम शांतनागौदर का भी निधन हो गया। यही नहीं, कोरोना काल में उच्च न्यायालयों के 106 न्यायाधीश, 2768 न्यायिक अधिकारी और उच्चतम न्यायालय की रजिस्ट्री के करीब 800 कर्मचारी भी इस संक्रमण के शिकार हुए। इनमें न्यायालय के कम से कम छह रजिस्ट्रार और 10 अतिरिक्त रजिस्ट्रार भी शामिल रहे हैं। उच्चतम न्यायालय के न्यायाधीश धनन्जय वाई चन्द्रचूड़ भी तमाम सावधानियों के बावजूद इसकी चपेट में आ गये। -अनूप भटनागर

बायोकॉन की गलती ने बढ़ाई परेशानी, सेबी ने लगाया 14 लाख रुपये का जुर्माना

नई दिल्ली । बाजार नियामक सेबी ने बायोकॉन लि. और उसके द्वारा प्राधिकृत व्यक्ति पर बाजार नियमों का उल्लंघन करने के मामले में 14 लाख रुपये का जुर्माना लगा दिया। भारतीय प्रतिभूति और विनिमय बोर्ड (सेबी) ने कंपनी द्वारा नामित व्यक्ति, नरेंद्र चिरमुले पर पांच लाख का जुर्माना लगाया गया हैं। वह कंपनी में अनुसंधान और विकास विभाग के वरिष्ठ उपाध्यक्ष के रूप में कार्यरत थे। कारोबार बंद रखे जाने के बावजूद कंपनी के शेयरों में सौदे करने के कारण चिरमुले पर जुर्माना लगाया गया। चिरमुले ने ऐसा कर भेदिया कारोबार निषेध (पीआईटी) नियमों का उल्लंघन किया। सेबी ने विस्तृत जांच में पाया कि 31 दिसंबर 2018 को समाप्त तिमाही के लिए कंपनी के वित्तीय परिणामों की घोषणा को देखते हुये अनुपालन अधिकारी ने एक से 26 जनवरी 2019 तक तक कारोबार को बंद रखा था। कंपनी

के ये तिमाही परिणाम 24 जनवरी 2019 को घोषित किये गये। बाजार के नियमों के अनुसार किसी भी कंपनी के प्रवर्तक, प्रवर्तक समूह के सदस्य,नामित व्यक्ति, निदेशक को दस लाख रुपये से अधिक का शेयर सौदा करने और उसकी जानकारी मिलने के दो दिन के भीतर शेयर बाजार को सूचना देनी होती है। लेकिन बायोकॉन ने बाजार को यह जानकारी हालांकि 262 दिन के बाद दी, इसके साथ ही बाजार नियमों के मुताबिक आचार संहिता का उल्लंघन करने की जानकारी नियामक को तुरंत दी जानी चाहिये। बायोकोन ने इस बारे में सेबी को 28 दिन के बाद जानकारी दी।

कर्मचारियों के लिए तोहफा, जून में होगा डीए में इजाफा- बढ़ेगी सैलरी

नई दिल्ली। केंद्रीय कर्मचारियों के सातवें वेतन आयोग के तहत रुके हुए महंगाई भत्ते पर जनवरी से रोक लगी हुई है। हालांकि कर्मचारियों को इसके लिए अब और ज्यादा इंतजार नहीं करना होगा। केंद्र सरकार डीए में बढ़ोतरी का ऐलान जून में कर सकती है। नेशनल काउंसिल-स्टाफ साइड ने इस बारे में जानकारी दी है। डीए में इजाफे के बाद कर्मचारियों की सैलरी कम से कम 4 फीसदी बढ़ जाएगी। स्टाफ साइड सेक्रेटरी शिवा गोपाल मिश्रा ने कहा कि केंद्र सरकार डीए में बढ़ोतरी का ऐलान जून में कर सकती है। इससे बेसिक सैलरी में कम से कम 4 परसेंट का इजाफा होगा। कर्मचारियों के डीएए इजाफे को लेकर नेशनल काउंसिल लगातार वित्त मंत्रालय के व्यय विभाग और डिपार्टमेंट ऑफ पर्सनल एंड ट्रेनिंग के अधिकारियों से बातचीत कर रहा है।

विभाग के मुताबिक, देशभर में फैली कोरोना की दूसरी लहर की वजह से डीए के इजाफे में देरी हो रही है। पहले महंगाई भत्ते में इजाफा अप्रैल तक होना था, लेकिन कोरोना संकट के चलते यह अब जून तक हो सकता है।

आईटीआर दाखिल करने के लिए 7 जून को लॉन्च होगा नया पोर्टल, मिलेंगी खास सुविधाएं

नई दिल्ली। आयकर विभाग अगले महीने की शुरुआत में करदाताओं के लिए एक नया ई-फाइलिंग वेब पोर्टल पेश करने की तैयारी कर रहा है, जिसका इस्तेमाल आईटीआर दाखिल करने और अन्य कर संबंधी कार्यों के लिए किया जा सकेगा। नया पोर्टल अधिक सुविधाजनक होगा। मौजूदा वेब पोर्टल एक जून से छह जून तक बंद रहेगा। विभाग के सिस्टम विंग द्वारा जारी एक आदेश में कहा गया है कि पुराने पोर्टल से नए पोर्टल पर जाने का काम पूरा हो जाएगा और सात जून तक इसे

चालू कर दिया जाएगा। वे कोई भी सुनवाई या शिकायत के निपटारे के लिए 10 जून के बाद की तारीख तय करें, ताकि तब तक करदाता नए सिस्टम को अच्छी तरह समझ लें। इस बीच करदाता और विभाग के अधिकारी के बीच निर्धारित कोई भी कार्य स्थगित जा सकता।

सिप्ला ने कोविड-19 के लिए आरटी-पीसीआर टेस्ट किट वीराजेन लॉन्च की

नई दिल्ली। दवा कंपनी सिप्ला ने यूबायो बायोटेक्नोलॉजी सिस्टम्स के साथ मिलकर भारत में कोविड-19 के लिए आरटी-पीसीआर परीक्षण किट 'वीराजेन' की पेशकश की। कंपनी ने शेयर बाजार को बताया कि इस पेशकश से मौजूदा परीक्षण क्षमताओं में इजाफा होगा और कमी को पूरा करने में मदद मिलेगी। सिप्ला ने बताया कि इस परीक्षण किट की आपूर्ति 25 मई 2021 से शुरू होगी। सिप्ला के एमडी और ग्लोबल सीईओ उमंग वोहरा ने कहा, ''सिप्ला कोविड-19 के खिलाफ इस लड़ाई में उपचार की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए पूरी कोशिश कर रही है।

हवाई यात्रियों की संख्या 40 हजार से नीचे

नई दिल्ली। कोविड-19 महामारी की दूसरी लहर के कारण हवाई यात्रियों की संख्या घटकर 40 हजार से नीचे आ गई। नागरिक उड्डयन मंत्रालय के आज जारी आंकड़ों के अनुसार, 18 मई को घरेलू मार्गों पर 641 उड़ानों में 39,370 यात्री रवाना हुये। इससे पहले अप्रैल में हर दिन औसतन 1.91 लाख के करीब यात्रियों ने सफर किया।

नागर विमानन महानिदेशालय (डीजीसीए) के आंकड़ों के अनुसार, इस साल मार्च के मुकाबले अप्रैल में घरेलू मार्गों पर यात्रियों की संख्या 26.81 प्रतिशत घटकर 57.25 लाख रही गई। यह आंकड़ा अक्टूबर 2020 के बाद सबसे कम है। इस साल मार्च में 78.22 लाख लोगों ने हवाई यात्रा की थी।

मई में इस संख्या में और तेजी से आ रही गिरावट के बाद नागरिक उड्डयन मंत्रालय ने यात्रियों और उड़ानों के दैनिक आंकड़े जारी करना बंद कर दिया था। उसकी बेबसाइट पर अंतिम आंकड़े 14 मई के उपलब्ध थे जो 15 मई को जारी किये गये थे जब एक दिन में 825 उड़ानों में 54,181 यात्री सवार हुये थे।

आंकड़े छुपाने की बात जब आज सुबह मीडिया में आई तो मंत्रालय ने 18 मई के आंकड़े वेबसाइट पर अपडेट किये जिससे पता चलता है कि यात्रियों की संख्या तेजी से घट रही है। मात्र चार दिन में उड़ानों की संख्या 825 से घटकर 641 और यात्रियों की संख्या 54 हजार से घटकर 39 हजार रह गई है।

लगातार दूसरे दिन स्थिर रहे पेट्रोल-डीजल के दाम

नई दिल्ली। पेट्रोल-डीजल के दाम लगातार दूसरे दिन ऐतिहासिक रिकॉर्ड स्तर पर स्थिर रहे। अग्रणी तेल विपणन कंपनी इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन की वेबसाइट के अनुसार, राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में आज पेट्रोल की कीमत 92.85 रुपये प्रति लीटर और डीजल का मूल्य 83.51 रुपये प्रति लीटर पर अपरिवर्तित रहा।

तेल विपणन कंपनियों ने 04 मई से अब तक 10 दिन कीमतों

में वृद्धि की है जबकि सात दिन दाम स्थिर रखे हैं। इस दौरान दिल्ली में पेट्रोल 2.45 रुपये और डीजल 2.78 रुपये महंगा हो चुका है।

अन्य स्थानों पर भी कीमतों में कोई बदलाव नहीं किया गया। मुंबई में पेट्रोल 99.14 रुपये, चेन्नई में 94.54 रुपये और कोलकाता में 92.92 रुपये प्रति लीटर के भाव बिका। डीजल की कीमत मुंबई में 90.71 रुपये, चेन्नई में 88.34 रुपये और कोलकाता में 86.35 रुपये प्रति लीटर रही।

पेट्रोल-डीजल के मूल्यों की रोजाना समीक्षा होती है और उसके आधार पर हर दिन सुबह छह बजे से नयी कीमतें लागू की जाती हैं।

पेट में हानिकारक बैक्टीरिया को मारता नींबू, जानें इस्तेमाल करने का तरीका

नींबू एक ऐसा खाद्य पदार्थ है जो हमें बड़ी आसानी से मिल जाता है। नींबू अपनी खटास के लिए लोकप्रिय है। इसके रस का इस्तेमाल जायकेदार व्यंजनों से लेकर कई तरह की रिफ्रेशिंग ड्रिंक्स बनाने के लिए किया जाता है। और इसका सेवन कई लोगों के द्वारा नियमित रूप से भी किया जाता है। यह पौष्टिक तत्वों से भरपूर होने के साथ-साथ विटामिन-सी और सिट्रिक एसिड का समृद्ध स्रोत माना जाता है। यही वजह है कि पेट में मौजूद खराब बैक्टीरिया को मारने के लिए यह बेहतरीन रूप से कार्य कर सकता है।

आपको बता दे की मानव के पेट में लाभदायक और हानिकारक कीडें दोनों मौजूद रहते हैं। इनका पेट से सफाया करना बहुत जरूरी होता है और जब यह लंबे समय तक पेट में मौजूद रहते हैं तो हमें बार-बार थूक आने की समस्या भी होने लगती है। इस घरेलू नुस्खा से पेट में मौजूद हानिकारक कीड़ों को मारने में मदद मिल सकती है। मानव शरीर के पेट में मुख्य रूप में फर्मिक्यूट, बैक्टेरॉइड, एक्टिनोबैक्टीरिया और प्रोटोबैक्टीरिया पाए जाते हैं।

ये हमारे पेट के लिए लाभदायक माने जाते हैं। इसके अलावा पेट में कुछ हानिकारक पैरासाइट्स भी पाए जाते हैं, जो पाचन क्रिया को नुकसान पहुंचाते हैं और हमारे शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्वों को ही खाते हैं। इस कारण हमारे शरीर में कुछ रोगों का खतरा भी बढ़ जाता है। पेट में मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया को मारने के लिए हम जिस घरेलू नुस्खे की बात करने जा रहे हैं दरअसल वह नींबू से तैयार होगा।

पेट में खराब बैक्टीरिया को मारने के लिए सबसे पहले नींबू को काटकर इसका रस अच्छी तरह निकाल लें। एक गिलास पानी लें और उसमें नींबू रस और एक चुटकी नमक को अच्छी तरह मिला लें। अब इसका सेवन करें। इसमें मौजूद एंटीबैक्टीरियल गुण और सिट्रिक एसिड को मारने के लिए सक्रिय रुप से कार्य करेगा। हफ्ते में इस ड्रिंक का कम से कम 2 बार सेवन करें।

आज का राशिफल

मेष: कम प्रयास से काम बनेंगे। धनार्जन होगा। प्रतिष्ठा बढ़ेगी। स्वास्थ्य कमजोर रहेगा। व्यवसाय ठीक चलेगा। स्वास्थ्य का ध्यान रखना होगा। परिवार से संबंध घनिष्ठ होंगे।

वृषभ: मेहमानों का आगमन होगा। शुभ समाचार प्राप्त होंगे। आत्मसम्मान बढ़ेगा। वाणी पर नियंत्रण रखें। व्यापार में परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

मिथुन: लेन-देन में सावधानी रखें। रोजगार मिलेगा। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। अचानक लाभ होगा। धन संबंधी कार्यों में विलंब से चिंता हो सकती है।

कर्क: चोट व रोग से हानि संभव है। कुसंगति से हानि होगी। विवाद न करें। फालतू खर्च बढ़ेंगे। आवास संबंधी समस्या का समाधान संभव है। आवेश में कोई कार्य नहीं करें।

सिंह: शारीरिक कष्ट संभव है। लेन-देन में सावधानी रखें। सुख के साधन जुटेंगे। रुका हुआ धन मिलेगा। अधूरे काम समय पर सफलता से होने पर उत्साह बढ़ेगा। वाहन चलाते समय सावधानी रखें।

कन्या: दुष्टजन हानि पहुंचा सकते हैं। नई योजना बनेगी। कार्यप्रणाली में सुधार होगा। आय बढ़ेगी। भोग-विलास में रुचि बढ़ेगी। जीवनसाथी से संबंधों में प्रगाढ़ता आएगी।

तुला: कोर्ट व कचहरी में अनुकूलता रहेगी। पूजा-पाठ में मन लगेगा। व्यवसाय ठीक चलेगा। थकान रहेगी। परिवार एवं समाज में आपके कामों को महत्व एवं सम्मान प्राप्त हो सकेगा।

वृश्चिक: चोरी, चोट व विवाद आदि से हानि संभव है। जोखिम व जमानत के कार्य टालें। धनार्जन होगा। भागदौड़, बाधाओं व सतर्कता के बाद सफलता मिलेगी।

धनु: पुराना रोग उभर सकता है। बेचैनी रहेगी। जीवनसाथी से सहयोग मिलेगा। कानूनी बाधा दूर होगी। रुका धन मिलने से धन संग्रह होगा।

मकर: घर-परिवार की चिंता रहेगी। भूमि व भवन संबंधी योजना बनेगी। बेरोजगारी दूर होगी। आपका सामाजिक क्षेत्र बढ़ेगा। लाभदायक सौदे होंगे।

कुंभ: शत्रु परास्त होंगे। पार्टी व पिकनिक का आनंद मिलेगा। विद्यार्थी वर्ग सफलता हासिल करेगा। धार्मिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। किसी नए कार्य में भाग लेने के योग हैं।

मीन: घर-परिवार की चिंता रहेगी। विवाद को बढ़ावा न दें। स्वास्थ्य कमजोर रहेगा। जोखिम न लें। अचानक यात्रा के भी अच्छे फल मिलेंगे।

विद्या बालन अभिनीत 'शेरनी' अगले महीने रिलीज करेगा

अमेजन प्राइम वीडियो ने घोषणा की है कि डाइरेक्ट-टू-स्ट्रीम हिंदी अमेजन ओरिजिनल मूवी ह्यशेरनी का उनकी स्ट्रीमिंग सेवा पर अगले महीने ग्लोबल प्रीमियर किया जाएगा। शानदार फिल्ममेकर अमित मासुरकर द्वारा निर्देशित एवं एबंडेंटिया इंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित इस ड्रामा मूवी में विद्या बालन ने मुख्य भूमिका निभाई है। फिल्म की स्टारकास्ट में उनके साथ शरद सक्सेना, मुकुल चड्ढा , विजय राज, इला अरुण, ब्रजेंद्र काला और नीरज काबी जैसे वर्सेटाइल आर्टिस्ट जगमगा रहे हैं। बेसब्री से इंतजार करने लायक इस रोमांचक स्टोरीलाइन में विद्या बालन एक मजबूत इरादों वाली महिला अफसर का मुख्य किरदार निभा रही हैं, जो प्रतिकूल व शत्रुतापूर्ण माहौल में भी बड़ी निष्ठा के साथ अपना कर्तव्य निभाने की कोशिश करती है।

आगामी अमेजन ओरिजिनल मूवी के बारे में बात करते हुए अमेजन प्राइम वीडियो इंडिया के निदेशक एवं मुखिया विजय सुब्रमणियम कहते हैं, पिछले कुछ वर्षों में एबंडेंटिया इंटरटेनमेंट और टी-सीरीज अपनी ताजा और दिलचस्प कंटेंट वाली कहानियां कहने वालों का एक पॉवरहाउस साबित हुआ है और हम उनके साथ अपनी सहभागिता ज्यादा

मजबूत करने को लेकर रोमांचित हैं। 'शकुंतला देवी' की कामयाबी के बाद हम भारत समेत दुनिया भर में मौजूद अपने ग्राहकों के लिए विद्या बालन अभिनीत एक और फिल्म ह्यशेरनी प्रस्तुत करते हुए बेहद उत्साहित हैं। यह फिल्म फतह हासिल करने की एक ऐसी कुतूहल भरी दास्तान है, जो न सिर्फ दर्शकों का मनोरंजन करेगी बल्कि उन्हें घर बैठे एडवेंचर का अनोखा अहसास दिलाएगी।

बजरंगी भाईजान की 'मुन्नी' ने किया करीना कपूर खान के गाने पर डांस

सलमान खान की फिल्म बजरंगी भाईजान की मुन्नी यानी हर्षाली मल्होत्रा इन दिनों सोशल मीडिया पर खासा एक्टिव हुई हैं. आये दिन हर्षाली मल्होत्रा अपने डांस वीडियो और ग्लैमरस फोटोज को शेयर करती दिखाई देती हैं. वो अपने फैंस के साथ जुड़े रहने के लिए कोई भी मौका नहीं छोड़ती हैं. हाल ही में हर्षाली मल्होत्रा ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो शेयर किया है. जिसमें वो करीना कपूर खान के गाने पर डांस करती दिखाई दे रही हैं. अपने इस डांस वीडियो में हर्षाली मल्होत्रा अपने

घर के अंदर बेहद खूबसूरत अंदाज में डांस कर रही हैं. हर्षाली का ये डांस वीडियो जमकर वायरल हो रहा है. हर्षाली मल्होत्रा ने अपने इस डांस वीडियो को सोशल मीडिया अकाउंट इंस्टाग्राम पर साझा किया है. वीडियो को साझा करते हुए वो लिखती हैं, 'मैं तुम्हें अपनी बाहों में ले जाऊंगी.'

बनाएं जायकेदार टमाटर की कढ़ी

कढ़ी बनाने के नाम पर हमें बस बेसन की कढ़ी ही याद आती है। लेकिन अगर आप कुछ नया और जायकेदार खाना चाहते हैं तो इस बार ट्राय करें टमाटर की कढ़ी। तो है बेहद लाजवाब।

सामग्री :

5 टमाटर, 2 हरी मिर्च, 1/4 कप बेसन, तेल, बारीक कटा हरा धनिया, करी पत्ते, चुटकी भर हींग, 1/2 टीस्पून जीरा, 1/4 टीस्पून मेथी दाना, 1/4 टीस्पून सरसों, 1 टीस्पून धनिया पाउडर, 1/4 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1/4 टीस्पून हल्दी, 1/4 टीस्पून अदरक का पेस्ट, नमक स्वादानुसार

विधि :

- टमाटर और हरी मिर्च के बड़े टुकड़ों का मिक्सर में बारीक पेस्ट तैयार कर लें। पैन गर्म कर उसमें 2 टेबलस्पून तेल डालें।

- तेल के गर्म होने पर उसमें जीरा, मेथी के दाने, सरसों और हींग डालकर हलका भून लें।

- फिर उसमें हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, आधा टीस्पून अदरक का पेस्ट और करी पत्ते भून लें। अब उसमें टमाटर और हरी मिर्च का पेस्ट मिलाएं।

- एक बोल में बेसन का घोल बनाकर तैयार कड़े गए मसाले को उसमें मिला दें। फिर उसमें डेढ़ कप पानी मिलाएं और कढ़ी में उबाल आने तक पकाएं।

- गैस धीमी कर कढ़ी में नमक और थोड़ा सा लाल मिर्च पाउडर मिलाएं। रोटी, पराठा या चावल के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

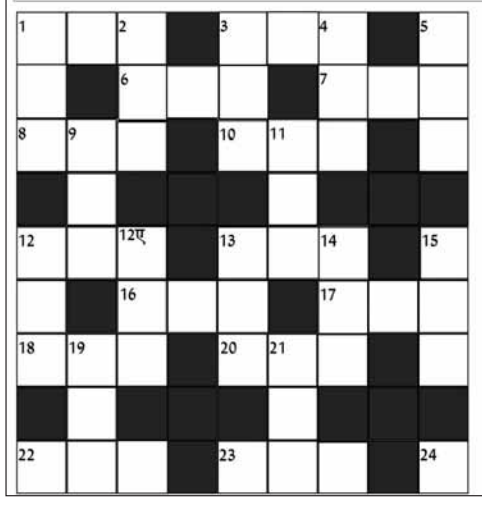
शब्द सामर्थ्य- 85

बाएं से दाएं

1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 84 का हल

प	सं	द	■	सिं	हा	स	न	■
ख	■	म	ज	दू	र	■	का	म
वा	द	क	■	र	■	सं	ब	ल
ड़	■	ल	ज्जा	■	म	स्का	■	य
■	बा	■	■	बि	हा	र	■	■
सु	धा	क	र	■	न	■	■	औ
रं	■	म	■	कि	ता	ब	■	स
ग	■	अ	र	सा	■	हु	ज्ज	त
■	श	क्ल	■	न	मि	त	■	न

सू-दोकू- 85

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

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 भर 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.84 का हल

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