संपादकीय

क्या इस साल सबको टीका लग पाएगा?

केंद्र सरकार ने सुप्रीम कोर्ट से कहा है कि दिसंबर 2021 तक 18 साल से ऊपर की सारी आबादी (करीब 104 करोड़) को दोनों टीके लग चुके होंगे और एक तरह से भारत कोरोना के भय से मुक्त हो चुका होगा। अधिकतर विशेषज्ञों का कहना है कि इसमें कम-से-कम एक साल और अधिक-से-अधिक तीन साल का समय लग सकता है। आइए, समझते हैं कि वे ऐसा क्यों कह रहे हैं। देश में कोविशील्ड और कोवैक्सीन नाम के दो टीके अभी लगाए जा रहे हैं, जिनका उत्पादन पिछले साल के अंत में शुरू हो गया था और इस साल जनवरी से उन्हें लगाए जाने का काम शुरू हुआ। इस साल 16 जनवरी से 31 मई के बीच के साढ़े चार महीनों में करीब 22 करोड़ टीके लग चुके हैं। मगर हम जानते हैं कि इन दोनों टीकों की दो खुराकें लगनी जरूरी हैं। उस हिसाब से केवल 4 करोड़ लोग ऐसे हैं, जिन्हें दोनों टीके लगे हैं।

मुश्किल है लक्ष्य- तो अगले सात महीनों में 100 करोड़ लोगों को दोनों टीके (यानी 200 करोड़ टीके) कैसे लग सकते हैं? इसके लिए हर महीने 28 करोड़ टीके लगने चाहिए, जबकि मई में करीब 6 करोड़ टीके ही लग पाए। 6 करोड़ प्रति महीने से 28 करोड़ प्रति महीने का आंकड़ा तभी छुआ जा सकता है जबकि ये कंपनियां उत्पादन बहुत तेजी से बढ़ाएं। आइए देखते हैं कि सरकार को दिसंबर 21 तक कौन-सी वैक्सीन कितनी मात्रा में मिलने की उम्मीद है।

पहले कोविशील्ड पर आते हैं। अब तक का 90 टीकाकरण इसी से हुआ है। यानी 22 करोड़ में से 20 करोड़ टीके कोविशील्ड के ही लगे हैं। अगर इसमें वे 6 करोड़ टीके भी जोड़ दें जो निर्यात किए गए तो जिस कंपनी ने पिछले आठ महीने में 26 करोड़ टीके बनाए, वह क्या अगले सात महीने में उसका तीन गुना यानी 75 करोड़ टीके बना सकती है? कोविशील्ड बनाने वाली सीरम इंस्टिट्यूट के दावे पर विश्वास करें तो जवाब है हां। अभी पिछले दिनों कंपनी ने भारत सरकार को चिट्ठी लिखी है कि वह इस महीने यानी जून में 10 करोड़ टीके सप्लाई करने की स्थिति में है। अगर वह वाकई ऐसा कर सकती है तो हमें भरोसा करना होगा कि वह बाकी के छह महीनों में अपना टार्गेट पूरा कर सकेगी।

लेकिन सीरम को कोवोवैक्स नामक एक और वैक्सीन बनानी है, जिसका उत्पादन सितंबर से शुरू होना है। नोवोवैक्स नामक एक अमेरिकी कंपनी से हुए करार के हिसाब से उसे इसकी कुल 100 करोड़ खुराकें बनानी हैं। इनमें से 20 करोड़ उसे भारत को देनी हैं, वह भी दिसंबर 21 तक। क्या वह ऐसा कर पाएगी? अगर हां तो क्या उससे कोविशील्ड का उत्पादन प्रभावित होगा? वैसे नोवोवैक्स का फेज 3 ट्रायल अभी चल रहा है।

अब बात कोवैक्सीन की, जिसका टीकाकरण में केवल 10 योगदान रहा है। अप्रैल में इसका उत्पादन 1 करोड़ वैक्सीन प्रति माह था। इसे बनाने वाली कंपनी भारत बायोटेक का लक्ष्य था कि मई-जून तक इसे दोगुना कर दिया जाए और सितंबर तक अपनी उत्पादन क्षमता 10 करोड़ प्रति माह तक ले जाए। ध्यान दीजिए, उसे साल के अंत तक 55 करोड़ वैक्सीन देनी हैं और उसके इस काम में चार और कंपनियां भी मदद कर रही हैं।

भारत बायोटेक नाक से दी जाने वाली एक वैक्सीन पर भी काम कर रही है, जिसके पहले फेज का ट्रायल हो चुका है। उसे 10 करोड़ वैक्सीन इस मद में भी देनी है। इसका काम कब शुरू होगा और कब ये वैक्सीन बाजार में आएगी, इसका कोई अंदाजा हम नहीं लगा सकते। कारण यह कि वैक्सीनों के उत्पादन और वितरण के बीच काफी लंबा गैप होता है कभी-कभी तीन-चार महीनों तक का। इसलिए कोविशील्ड और कोवैक्सीन की उपलब्धता के बारे में हम जितने निश्चिंत हो सकते हैं, उतने उन वैक्सीनों के बारे में नहीं, जिनका अभी ट्रायल चल रहा है। सरकार जिन आठ टीकों पर भरोसा कर रही है, उनमें से चार टीके ऐसे हैं, जो अभी ट्रायल के दौर में हैं।

-नीरेंद्र नागर

अमेजन के संस्थापक जेफ बेजोस अपने भाई संग करेंगे अंतरिक्ष यात्रा, 20 जुलाई को होंगे रवाना

वाशिंगटन। अमेजन के संस्थापक और अरबपति जेफ बेजोस जुलाई में ब्लू ओरिजिन के पहले मानव अंतरिक्ष यान न्यू शेफर्ड में उड़ान भरेंगे। इस उड़ान में उनके भाई और अंतरिक्ष यात्रा के लिए चल रही नीलामी में जीतने वाला व्यक्ति भी शामिल होगा। इंस्टाग्राम पर बेजोस ने बताया कि न्यू शेफर्ड अंतरिक्ष यान 20 जुलाई को सफर पर निकलेगा। 20 जुलाई को ही अपोलो के चंद्रमा पर उतरने की वर्षगांठ है। अंतरिक्ष यान टेक्सास से उड़ान भरेगा। बेजोस ने फरवरी की शुरुआत में कहा था कि ब्लू ओरिजिन पर ज्यादा ध्यान देने के लिए वह अमेजन के सीईओ के पद से मुक्त हो रहे हैं।

न्यू शेफर्ड से जाने के लिए एक सीट की नीलामी शनिवार को समाप्त हो रही है। इस नीलामी में 143 देशों के 6000 लोगों ने भाग लिया है। विजेता के लिए 28 लाख डॉलर (करीब 20 करोड़) की बोली है। नीलामी से प्राप्त राशि ब्लू ओरिजिन फाउंडेशन की क्लब फॉर फ्यूचर को दी जाएगी।

पांच साल की उम्र से अंतरिक्ष यात्रा का देख रहे सपना- 5 जुलाई को अमेजन के सीईओ का पद छोड़ने का ऐलान कर चुके जेफ बेजोस ने कहा कि जब मैं पांच साल का था तब मैंने अंतरिक्ष की यात्रा करने का ख्वाब देखा था। अब 20 जुलाई को मैं अपने भाई के साथ यह यात्रा पूरी करूंगा। मेरे सबसे अच्छे मित्र के साथ सबसे बड़ा रोमांच। बेजोस के इस ऐलान के बाद सोशल मीडिया में भी उनकी खूब चर्चा की जा रही है।

एप्पल ने सीरी को थर्ड पार्टी डिवाइसेज, ब्रैंड्स के लिए खोला

नई दिल्ली। टेक कम्पनी एप्पल ने अंततः आईओएस 15 के जरिए अपने बड़े सुधारों के तहत अपने वर्चुअल असिस्टेंट सीरी को थर्ड पार्टी डिवाइसेज और अन्य ब्रैंड्स के लिए खोल दिया है। होमकिट एक्सेसरी निर्माता अब अपने उत्पादों में हे सीरी एक्टिव कर सकते हैं। इससे ग्राहक बात कर सकते हैं और थर्ड पार्टी एक्सेसरीज पर सिरी से प्रतिक्रिया (रेस्पांस) प्राप्त कर सकते हैं।

सीरीज एनेबल्ड एक्सेसरीज- होमपॉड या होमपॉड मिनी के माध्यम से अनुरोधों को प्रसारित करेगा और व्यक्तिगत अनुरोध, इंटरकॉम, टाइमर और अलार्म जैसी सुविधाओं को सपोर्ट करेगा।

ऐप्पल ने बीती देर रात अपने प्रमुख फ्लैगशिप डब्ल्यूडब्ल्यूडीसी21 डेवलपर सम्मेलन के दौरान कहा, आज से स्मार्ट होम डिवाइस निर्माता सीरी को अपने सामान में एकीकृत करने के लिए एप्पल के साथ काम करना शुरू कर सकते हैं।

एप्पल ने अभी तक सीरी को सपोर्ट करने वाले उपकरणों और ब्रांडों की एक विस्तृत सूची जारी नहीं की है। इसने कीनोट प्रेजेंटेशन के दौरान एक इकोबी थर्मोस्टेट पर सीरी इंट्रीगेशन (एकीकरण) का प्रदर्शन किया।

कोरोना काल : सस्ते में घर खरीदने का सही समय

नई दिल्ली। कोरोना महामारी से बुरी तरह प्रभावित रियल स्टेट उद्योग को पटरी पर लाने के प्रयासों में सस्ते घर खरीदने की चाहत रखने वालों के लिए एक सुनहरा मौका हो सकता है। पहली लहर से प्रभावित रियल एस्टेट उद्योग पटरी पर आ ही रहा था की कोरोना की दूसरी लहर आ गई। कोरोना की दूसरी लहर की मार रियल स्टेट पर भी पड़ी है ऐसे में चाहे रेसिडेंसियल फ्लैट हो या कॉमर्शियल दोनों का निर्माण लगभग रूक सा गया है। रियल स्टेट के विशेषज्ञ तरूण जैन की माने तो जैसे ही कोरोना महामारी से जुड़ी पाबंदियां हटेंगी, घरों की मांग में तेजी देखने को मिलेगी। जैन का कहना है कि अब रियल स्टेट मार्केट को फिर से खड़ा होने में दो साल तक का इंतजार करना होगा। रियल स्टेट मार्केट के ट्रेंड को देखते हुए उनका कहना है कि दरअसल कोरोना वायरस की वजह से वर्क फॉम होम का कल्चर मेट्रो शहरों में तेजी से बढ़ा है। कोरोना वायरस जैसी महामारी ने शहरों में किराए के मकान में रहने वाले लोगों को अपने घर की जरूरत को प्राथमिकता में शामिल किया है ताकि आर्थिक चुनौतियों के बीच घर सहारे की तरह काम कर सके।

दिल्ली के अस्पताल को 400 ऑक्सीजन बेड देगी फाइजर

नई दिल्ली । वैश्विक दवा कंपनी फाइजर ने कहा कि उसने दिल्ली के यमुना कोविड स्वास्थ्य सेवा केंद्र में 400 ऑक्सीजन की सुविधा वाले पलंग की व्यवस्था के लिए गैर सरकारी संगठन डॉक्टर्स फोर यू के साथ साझेदारी की है। कंपनी ने गैर सरकारी संगठन को इसके लिए 4.5 करोड़ रुपए की वित्तीय सहायता प्रदान की जिसके जरिए अस्पताल में ऑक्सीजन की सुविधा वाले 400 पलंग और दूसरे चिकित्सीय उपकरणों एवं जरूरत की दूसरी चीजों की व्यवस्था की गयी। फाइजर इंडिया की इस मदद के अलावा उसकी परोपकार सेवा इकाई फाइजर फाउंडेशन ने भी गैर सरकारी संगठन अमेरिकेयर्स को मुंबई के बांद्रा कुर्ला कॉम्प्लेक्स के विशाल कोविड सेंटर में 30 पलंग वाली आईसीयू सुविधा की स्थापना के लिए चार करोड़ रुपए की वित्तीय सहायता दी है।

आरबीआई ने बीओआई और पीएनबी को ठोका 6 करोड़ का जुर्माना

मुंबई । भारतीय रिजर्व बैंक ने बैंक ऑफ इंडिया और पंजाब नेशनल बैंक पर मानदंडों के उल्लंघन के लिए कुल मिलाकर 6 करोड़ रुपए का जुर्माना लगाया, जिसमें से एक उल्लंघन धोखाधड़ी के वर्गीकरण और उसकी सूचना देने के नियम से संबंधित है। बैंक ऑफ इंडिया पर 4 करोड़ रुपए का जुर्माना तथा पंजाब नेशनल बैंक पर 2 करोड़ रुपए का जुर्माना लगाया गया। आरबीआई ने एक बयान में कहा कि बैंक ऑफ इंडिया के पर्यवेक्षी मूल्यांकन (एलएसई) के लिए वैधानिक निरीक्षण 31 मार्च 2019 को किया गया था। बैंक ने एक खाते में धोखाधड़ी का पता लगाने के लिए एक समीक्षा की और धोखाधड़ी निगरानी रिपोर्ट (एफएमआर) सौंपी। आरबीआई ने एक अलग बयान में कहा कि वित्तीय स्थिति के संदर्भ में पंजाब नेशनल बैंक का वैधानिक निरीक्षण किया गया। केंद्रीय बैंक ने कहा कि जोखिम मूल्यांकन रिपोर्ट की जांच से पता चला कि इन मामलों में मानदंड़ों का पालन नहीं किया गया है। दोनों मामलों में सरकारी बैंकों को कारण बताओ नोटिस भेजे गए थे। उनसे पूछा गया था कि निर्देशों का पालन नहीं करने के लिए उन पर पेनल्टी क्यों न लगाई जाए। आरबीआई का कहना है कि नियामकीय अनुपालन में कमी के कारण दोनों बैंकों पर जुर्माना लगाया गया है।

भारत में अगले हफ्ते लॉन्च होगा सैमसंग गैलेक्सी टैब एस-7 एफई, टैब ए-7

नई दिल्ली। दक्षिण कोरियाई कंपनी सैमसंग अगले हफ्ते भारत में दो नए टैबलेट्स गैलेक्सी टैब एस7एफई और गैलेक्सी टैब ए7 लाइट को लॉन्च करने जा रहा है। इंडस्ट्री के एक सूत्र ने कहा है कि इनकी बिक्री 23 जून से शुरू हो सकती है। गैलेक्सी टैब ए7 लाइट की कीमत 15,000 के आसपास हो सकती है, जबकि गैलेक्सी टैब एस7एफई की कीमत 55,000 से कम होने की संभावना है। गैलेक्सी टैब एस7एफई को 12.4 इंच के डिस्प्ले के साथ पेश किया जाएगा। इन टैबलेट्स के दो वेरिएंट्स होंगे - 64जीबी इंटरनल स्टोरेज के साथ 4जीबी रैम और 6जीबी रैम, जिसे माइक्रोएसडी कार्ड के साथ 1टीबी तक बढ़ाया जा सकेगा। बॉक्स में एक एस पेन को भी शामिल किया गया है, ताकि आप अपने टास्क के माध्यम से उस बड़े डिस्प्ले और पावर का अधिक से अधिक दक्षता के साथ लाभ उठा सकें। सैमसंग नोट्स के साथ आप आसानी से अपने ऑन-स्क्रीन हैडरिटेन नोट्स को टेक्स्ट में बदल सकते हैं। सैमसंग के किफायती गैलेक्सी टैब ए7लाइट को 8.7 इंच के स्क्रीन के साथ पेश किया जाएगा। यह डुअल स्पीकर्स के साथ डॉल्बी एटमॉस से लैस होगा। इसमें एक बड़ी बैटरी और अधिक स्टोरेज संलग्न है।

जानिए लगातार 7 दिन तक एलोवेरा जूस पीने के फायदे

एलेवोरा एक रस वाला पौधा है। जिसका इस्तेमाल प्राकृतिक सौंदर्य उत्पादों में सबसे ज्यादा होता है। जानते हैं लगातार 7 दिन तक एलोवेरा जूस पीने से क्या फायदे मिलते हैं।

1-पहले दिन एलोवेरा के पौधे की एक पत्ती काट लें। अब इसे अच्छी तरह धोकर लें। बीच में से काटकर चम्मच से जेल को निकाल लें। अब इसमें थोड़ा पानी डालकर असका जूस बना लें। पहले दिन आपको यही जूस पीना है।

2-एलोवेरा जूस पीने के दूसरे आपको अपनी त्वचा में थोड़ा फर्क आता दिखेगा। एलोवेरा का ताजा जूस पीने से कई फायदे मिलते हैं। इससे त्वचा की सूजन भी कम होने लगती है। आपको दूसरे दिन ही पेट में भी काफी अंतर नज़र आएगा।

3- आपको तीसरे दिन भी एलोवेरा जूस पीना है। अब धीरे-धीरे आपकी स्किन की टैनिंग कम होने लगेगी। गर्मियों में धूप में त्वचा जल जाती है। जो एलोवेरा जूस पीने से साफ होने लगेगी।

4- अब चौथे दिन आपको महसूस होने लगेगा कि आपकी स्किन का सूखापन खत्म होने लगा है। आपकी स्किन में नमी आने लगेगी। ऐसा इसलिए क्योंकि एलोवेरा के पौधे में 98त्न पानी होता है। एलोवेरा जूस पीने और जेल लगाने से स्किन हाइड्रेट रहती है।

5- अब आपको अपनी पूरी बॉडी में चमत्कारी फायदे नजर आने लगेंगे। आपकी त्वचा में चमक आने लगेगी, आप पहले से ज्यादा ब्राइट दिखने लगेंगे, पेट की समस्याएं भी कम हो जाएंगी।

6- अगर आपको पिंपल्स की समस्या है तो एलोवेरा जूस पीने से आपकी ये समस्या भी दूर हो जाएगी। 6 दिन में आपको एलोवेरा जूस के कई फायदे नज़र आने लगेंगे। इससे आपका ब्लड फ्लो भी अच्छा होगा और बैक्टीरिया भी दूर हो जाएंगे।

7- सातवें दिन एलोवेरा के फायदे ही फायदे दिखने लगेंगे। इसे पीने से आपकी त्वचा हल्की, चमकीली, नरम और साफ होने लगेगी। ऐसे में अगर आप नियमित रुप से एलोवेरा का जूस नहीं पीते तो शुरु कर दीजिए। लगातार 7 दिन तक एलोवेरा का इस्तेमाल करने से आपको चमत्कारी फायदे मिलेंगे।

आज का राशिफल

मेषः- आज का दिन सामान्य रहेगा। व्यावसायिक क्षेत्र में छोटी-छोटी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। कार्यक्षेत्र में काम की अधिकता रहेगी और दिन भागदौड़ में बीतेगा।

वृषभः- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कारोबार अच्छा चलेगा और धनलाभ की स्थिति रहेगी। नौकरीपेशा लोगों को स्थान परिवर्तन के साथ तरक्की मिल सकती है।

मिथुनः- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। व्यावसायिक गतिविधियां सफल होंगी। गृह-नक्षत्रों के अनुकूल रहने से आकस्मिक धनलभा के योग बन रहे हैं।

कर्कः- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। व्यवसाय में निवेश की योजना बनेगी। कारोबार अच्छा चलेगा और धनलाभ की स्थिति रहेगी। कार्यभार की अधिकता रहेगी, लेकिन कार्य आसानी से पूरे होंगे।

सिंहः- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कार्यक्षेत्र में काम की अधिकता रहेगी, लेकिन अपने प्रयासों से कार्यों में सफलता मिलेगा। हालांकि, कड़ी मेहनत और भागदौड़ अधिक करनी पड़ेगी।

कन्याः- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। क्रोध पर नियंत्रण एवं वाणी पर संयम रखें, अन्यथा किसी विवाद में फंस सकते हैं। परिवार में कलह होने की संभावना रहेगी।

तुलाः- आज का दिन अच्छा रहेगा। कार्यक्षेत्र में सफलता मिलेगी और कारोबार विस्तार की नवीन योजनाएं बनाएंगे। आकस्मिक धन लाभ की संभावना रहेगी।

वृश्चिकः-आज का दिन अच्छा रहेगा। व्यावसायिक क्षेत्र में वातावरण आपके अनुकूल रहेगा। साथ में काम करने वालों के सहयोग से कार्यों में सफलता मिलेगा।

धनुः- आज का दिन सामान्य रहेगा। व्यापार-धंधा मध्यम रहेगा और छोटी-छोटी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। जल्दबाजी में निर्णय लेने से बचना होगा।

मकरः- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। व्यापार-धंधा अच्छा चलेगा और कार्यों में सफलता मिलेगी। काम के सिलसिले में किसी छोटी यात्रा पर भी जाना पड़ सकता है।

कुम्भः- आज का दिन अच्छा रहेगा। व्यवसाय-धंधे में आर्थिक लाभ और नौकरी में तरक्की के योग रहेंगे। व्यापार विस्तार की नई योजनाएं बना सकते हैं।

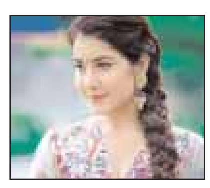
मीनः- आज का दिन अच्छा रहेगा। कार्यक्षेत्र में सफलता मिलेगी और धनलाभ की स्थिति रहेगी। आकस्मिक धनलाभ के योग बन रहे हैं।

नीना गुप्ता और उनकी बेटी के साथ मसाबा मसाबा 2 से डिजिटल डेब्यू करेंगी आलिया

आलिया भट्ट बॉलीवुड की चर्चित अभिनेत्री हैं और उन्होंने फिल्म जगत को कई हिट फिल्में दी हैं। आलिया ने काफी कम समय में ही प्रशंसकों के दिलों में अपनी विशेष जगह बना ली है। इस बीच उनसे जुड़ी एक बड़ी खबर सामने आई है। खबर है कि आलिया जल्द अपना डिजिटल डेब्यू कर सकती हैं। खबरों के अनुसार, वह नीना गुप्ता और उनकी बेटी मसाबा गुप्ता के साथ वेब सीरीज मसाबा मसाबा 2 में दिखने वाली हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, आलिया वेब सीरीज मसाबा मसाबा 2 के साथ अपना डिजिटल डेब्यू करेंगी। बताया जा रहा है कि अभिनेत्री आलिया को विनियार्ड फिल्म्स की तरफ से अश्विनी यार्डी की टीम ने अप्रोच किया है। एक सूत्र ने कहा, इस बार विनियार्ड फिल्म्स और नेटफ्लिक्स आलिया को इस सीरीज का हिस्सा बना सकते हैं। आलिया के अलावा इसमें अनिल कपूर और जैकी श्रॉफ भी नजर आएंगे। शो में उनका स्पेशल अपीयरेंस रखा जाएगा। आलिया के करीबी सूत्र ने बताया कि सीरीज के लिए उन्हें अप्रोच किया गया है। मसाबा मसाबा के दूसरे सीजन को जल्दी शूट करने का प्लान बनाया जा रहा है। ऐसा इसलिए है क्योंकि जून के बाद नीना अन्य प्रोजेक्ट में व्यस्त हो जाएंगी। इसके बाद उनकी डेट्स मिलनी मुश्किल हो जाएंगी। सूत्र ने कहा, आलिया के साथ नीना की तारीखें मैच करने में दिक्कतें आएंगी।

विदेश में शूटिंग ने परेशान कर दिया: राशी खन्ना

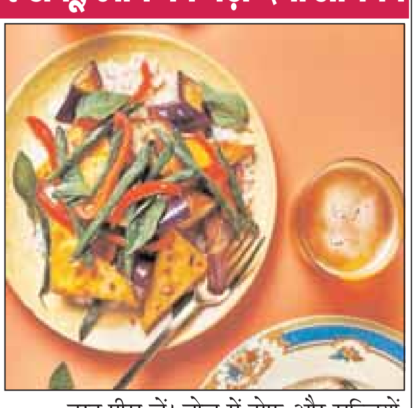


तेलुगू फिल्म थैंक यू की शूटिंग के बाद हाल ही में इटली के मिलान से लौटी अभिनेत्री राशि खन्ना ने खुलासा किया कि एक विदेशी स्थान पर शूटिंग् ने उन्हें परेशान कर दिया। अभिनेत्री ने कहा है कि इटली में शूटिंग सुरक्षित थी क्योंकि देश में लोगों ने बहुत जिम्मेदारी से प्रोटोकॉल का पालन किया।

उन्होंने बताया कि हम महामारी के बीच में थे और मैं वहां (इटली) जाने से पहले डर गई थी। वहां एक बार, मुझे एहसास हुआ कि इटली में लोग मास्क पहनने के लिए बहुत ज़िम्मेदार थे, भले ही दूसरी लहर बीत गई हो। बहुत कम लोग शूटिंग कर रहे थे हमें चालक दल में शामिल किया गया था और सभी सावधानियां बरती गई थीं।

राशी ने कहा, जब मैं वहां थी, भारत में दूसरी लहर तेज हो गई और मैं लगातार पढ़ रहा थी कि भारत में क्या हो रहा था। यह परेशान करने वाला था। यह बुरा लगा कि हमारा देश पीड़ित था और हम दूर थे। अब हम वापस आ गए हैं और हम बहुत कुछ नहीं कर सकते।

वेजिटेबल के साथ ट्राय करें टोफू, खाने का बढ़ा देगा जायका



टोफू को आपने स्नैक्स के तौर पर सर्व किया होगा लेकिन क्या इसे आपने सब्जियों के साथ ट्राई किया है? यकीन मानें यह डिश आपके मेहमानों को तो लुभाएगी ही साथ ही इसे बच्चे भी बड़े चाव से खाएंगे।

सामग्री :

मैरिनेशन की सामग्री- 10 हरी मिर्च, 6 लहसुन की कलियां, 1/4 कप बारीक कटा प्याज, 50 ग्राम अदरक, 1 कप धनिया पत्ती, 1 नींबू का छिलका + 1/2 टेबलस्पून नींबू का रस, 1 टेबलस्पून धनिया पाउडर, 2 टेबलस्पून जीरा पाउडर, 1 लेमनग्रास, नमक, 1/2 टीस्पून काली मिर्च

अन्य सामग्री- 8 टोफू के पीसेज़, प्याज के मोटे कटे हुए 8 टुकड़े, 8 पीसेज़ बेबीकॉर्न, 8 शिमला मिर्च के टुकड़े, 8 मशरूम, 2 टीस्पून तेल

विधि :

मैरिनेशन की सामग्री लेकर अच्छी तरह पीस लें। बोल में टोफू और सब्जियों को डालें। इसमें मैरिनेशन का मिश्रण डालकर अच्छी तरह कोट करें। स्क्यवुर्स में लगाएं। पैन में तेल डालें और एक-एक कर इन्हें सेंकते जाएं। तैयार टोफू एंड वेजिटेबल सॉते को सीज़नल सैलेड और पीनट सॉस या मेयो-केचअप के साथ सर्व करें।

शेफ टिप्स- तैयार टोफू एंड वेजिटेबल सॉते पर काली मिर्च पाउडर और नींबू का रस निचोड़ें। इसका स्वाद और भी बढ़ जाएगा।

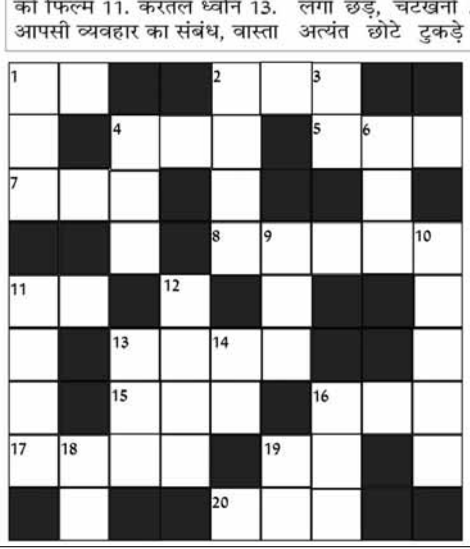
शब्द सामर्थ्य- 104

बाएं से दाएं

1. संबंध, लगाव, नाता, काम 2. सिसकने की आवाज, सीत्कार 4. आग की ज्वाला, दहक 5. दियासलाई 7. प्रतिकार, प्रतिशोध 8. बाबुल की दुआएं लेती जा... गीतवाली बलराज साहनी, मनोजकुमार, राजकुमार, वहीदा की फिल्म 11. करतल ध्वनि 13. आपसी व्यवहार का संबंध, वास्ता 15. वचन, जीभ 16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला 17. एक सुंदर फूलदार वृक्ष 19. पत्नी, बीवी 20. मसालेदार सुगंधित सुरती।

ऊपर से नीचे

1. उचित, उपयुक्त, जायज 2. किवाड़ को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी 3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े 4. माथा, मस्तक 6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं 9. रेखा 10. खून से लथपथ 11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया 12. व्यापार, धंधा 13. श्रृंगार करना, साजन 14. श्रवणइंद्रीय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बोझ, दबाव।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 103 का हल

सू-दोकू- 104

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो 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 103 का हल

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