दैनिक
न्याय साक्षी

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

रायगढ़, गुरुवार 16 सितंबर 2021

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

लाभकारी खेती की दिशा में एक और कदम

केन्द्र सरकार ने रबी फसलों के अंतर्गत गेहूँ, रेपसीड, सरसों, मसूर, जौ और कुसुम फूल के लिए न्यूनतम समर्थन मूल्य घोषित कर दिये हैं। यह घोषणा कई दृष्टिओं से महत्वपूर्ण है। सबसे पहली बात तो यही है कि अभी खरीफ फसल की कटाई शुरू नहीं हुई है और रबी फसल को बोने जाने के लिए पर्याप्त समय है। इसका अर्थ यह है कि सरकार यह चाहती कि किसान रबी फसल बोने के पहले यह जान लें कि वर्ष 22-23 में किस फसल के लिए क्या न्यूनतम मूल्य होगा और यह जानकर वे निर्णय ले कि उन्हें कौन सी फसल लेने में ज्यादा फायदा है। दूसरी बड़ी बात यह है कि इस समय बाजार में सरसों, रेपसीड और मसूर की दाल के मूल्य ऐतिहासिक ऊँचाई पर हैं और किसान इस स्थिति का लाभ लेकर पारंपरिक खाद्यान्न की उपज लेने से कुछ हटकर तिलहन और दलहन की उपज लेने का निर्णय ले सकता है। इस बार सरकार ने पिछले वर्ष की तुलना में न्यूनतम समर्थन मूल्य गेहूँ के लिए मामूली तौर पर 2 प्रतिशत ज्यादा, दाल के लिए 7.8 प्रतिशत ज्यादा और तिलहन के लिए 8.6 प्रतिशत ज्यादा बढ़ायें हैं। मसूर की दाल, रेपसीड और सरसों के मूल्य में सबसे अधिक बढ़ोतरी चार सौ रूपये प्रति क्विंटल की गई है। चने के मूल्य में एक सौ तीस रूपये प्रति क्विंटल और कुसुम के फूल के मूल्य में एक सौ चैदह रूपये प्रति क्विंटल की बढ़ोतरी की गई है। गेहूँ का मूल्य चालीस रूपये प्रति क्विंटल और जौ का पैंतीस रूपये प्रति क्विंटल मूल्य बढ़ाया गया। न्यूनतम समर्थन मूल्य इस तरह निर्धारित किए गए हैं जिससे किसानों को उनकी फसल के लिए उत्पादन लागत को देखते हुए अधिकतम कीमत मिले। उत्पादन लागत का विचार करते समय मजदूरी, बैल या मशीनों से जुताई, भूमि के किराये, बीज, खाद, सिंचाई, डीजल, बिजली आदि के खर्चों को तो शामिल किया ही गया है, बड़ी बात यह है कि इसमें परिवार के द्वारा किये जाने वाले श्रम के मूल्य को भी ध्यान में रखा गया है। कोशिश यह की गई है कि किसान खेती पर जितना खर्च करता है उससे उसको अधिक से अधिक लाभ मिल सके। इस तरह गेहूँ, रेपसीड और सरसों के उत्पादन से 100 प्रतिशत लाभ, चना के उत्पादन से 74 प्रतिशत लाभ, जौ के उत्पादन से 60 प्रतिशत लाभ और कुसुम के फूल के उत्पादन से 50 प्रतिशत लाभ होने का अनुमान है। इस कदम का एक उद्देश्य यह भी है कि तिलहन, दलहन और मोटे अनाज के न्यूनतम समर्थन मूल्य में एकरूपता लाई जाए ताकि इन फसलों की खेती बढ़ सके। सरकार का एक और प्रयास यह है कि खाद्य तेलों का घरेलू उत्पादन बढ़े और उसके आयात पर निर्भरता कम हों। इस लिहाज से किसानों को तिलहन का उत्पादन बढ़ानें को प्रेरित किया जा रहा है। कृषि उत्पादन के मामले में भारत का विश्व में स्थान दूसरा है। पिछले कुछ समय में भारत की औद्योगिक और अन्य क्षेत्रों में तीव्र प्रगति के कारण जीडीपी में कृषि का योगदान कम होता जा रहा है। इस समय भारत की जीडीपी में कृषि का योगदान लगभग 15 प्रतिशत है। बहरहाल, यह गौर करने की बात है कि कोविड महामारी के दौरान जब पूरी अर्थव्यवस्था नीचे जा रही थी तब कृषि के क्षेत्र में जीडीपी 3.4 प्रतिशत बढ़ी थी। यह कठोर सच्चाई यह सिद्ध करती है कि भारतीय अर्थव्यवथा में कृषि का महत्व सर्वोपरि है। इतना ही नहीं, भारत की सामाजिक और सांस्कृतिक गतिविधियों में भी कृषि और कृषक का स्थान अत्यंत सम्माननीय है। बहरहाल, इस स्थिति का एक विरोधाभासी पहलू यह है कि हमारे कृषकों में 82 प्रतिशत लघु और सीमांत कृषक हैं जो अपने खेतों के छोटे-छोटे आकार, बाजार की अनिश्चितता, बिचैलियों के कुचक्र और राज्यों के विपणन संबंधी कानूनों के मकड़जाल के कारण गरीबी से उबर नहीं पाते हैं। और यहीं कारण है कि यह वर्ग हमारे समाज का सबसे शोषित और पीड़ित वर्ग है। इधर पिछले सात सालों में केन्द्र सरकार ने आम तौर पर सभी कृषकों की आर्थिक मजबूती के लिए कदम उठाएं हैं। बहरहाल, सरकार के इन कदमों का प्रमुख उद्देश्य लघु और सीमांत किसानों को अधिकतम सुविधा उपलब्ध कराना है जिससे वे शोषण और गरीबी से मुक्त हो सकें।

- डॉ. सुशील त्रिवेदी

दो नई आईपीएल टीमों के लिए 17 अक्टूबर को हो सकती है नीलामी

नई दिल्ली । भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) की ओर से आईपीएल 2022 सीजन के लिए दो नई टीमों की नीलामी आगामी 17 अक्टूबर को की जा सकती है। नीलामी की संभावित तारीख दुबई में आईपीएल फाइनल के ठीक दो दिन होने के मद्देनजर टीमों की बोली दुबई या मस्कट में हो सकती है। समझा जाता है कि बीसीसीआई ने बोली लगाने वाली संभावित पार्टियों को नीलामी की अंतिम तिथि और स्थान के बारे में जल्द सूचित किए जाने की जानकारी दी है।

यह भी सामने आया है कि बीसीसीआई ने बोली लगाने वाली पार्टियों को तीन प्रमुख तारीखों 21 सितंबर, पांच अक्टूबर और 17 अक्टूबर को लेकर सूचित किया है। 21 सितंबर तक स्पष्टीकरण मांगा जा सकता है, जबकि आईटीटी (निविदा का निमंत्रण) दस्तावेज पांच अक्टूबर तक खरीद के लिए उपलब्ध होगा और 17 अक्टूबर को नीलामी होने की संभावना है। यह पुष्टि की गई है कि कोई ई-नीलामी नहीं होगी और बंद बोली प्रक्रिया की सदियों पुरानी प्रथा का पालन किया जाएगा।

उल्लेखनीय है कि वर्तमान में प्रत्येक आईपीएल टीम के लिए लीग मैचों की संख्या 14 होती है, जो नई दो टीमों के बाद 18 हो सकती है। अभी प्रत्येक टीम कम

से कम सात मैच घरेलू मैदानों पर और सात घर से बाहर खेलती है। वर्तमान में लीग में आठ टीमें हैं और प्रत्येक टीम को समान रूप से सात घरेलू और सात मैच बाहर खेलने को मिलते हैं, लेकिन दो नई टीमों के आने के बाद प्रत्येक टीम नौ मैच घरेलू मैदान और नौ घर से बाहर खेल सकती है, हालांकि बड़ी खिड़की के अभाव के कारण यह संभावना है कि बीसीसीआई समझौते में 14 मैचों के साथ ही रहेगा। 18 लीग मैचों का विकल्प खुला रखा जा सकता है। उपलब्ध खिड़की के आधार पर लीग मैचों की कुल संख्या 74 या 94 हो सकती है। अगले साल, जब मीडिया अधिकारों का मौजूदा चक्र समाप्त हो जाएगा, तो 74 मैच होंगे जिनमें सभी टीमों को दो समूहों के प्रारूप में सात घरेलू और सात मैच घर से बाहर खेलने होंगे।

बीसीसीआई ने वित्तीय जरूरतों को लेकर स्पष्ट करते हुए कहा है कि बोली लगाने वाली प्रत्येक पार्टी की कुल संपत्ति 2500 करोड़ रुपए होनी चाहिए और कंपनी का कारोबार तीन हजार करोड़ रुपए का होना चाहिए। एक संघ के मामले में, बीसीसीआई केवल तीन भागीदारों को अनुमति देगा और उनमें से एक को 2500 करोड़ रुपए की कुल संपत्ति और तीन हजार करोड़ रुपए के कारोबार के उपरोक्त मानदंडों को पूरा करना होगा। नीलामी का आधार मूल्य दो हजार करोड़ रुपए है।

समझा जाता है कि बोली लगाने के दो चरण होंगे, कानूनी और वित्तीय। एक बार कानूनी विभाग द्वारा बोलीदाता के योग्यता मानदंडों से संतुष्ट हो जाने के बाद वित्तीय बोली खोली जाएगी। कोई भी दो से छह शहरों के लिए बोली लगा सकता है। अहमदाबाद, लखनऊ, इंदौर, कटक, गुवाहाटी और धर्मशाला बोली के लिए उपलब्ध शहर हैं। दो उच्चतम बोली लगाने वालों को टीमें दी जाएंगी।

यूबीआई को मिला 1.5 अरब डॉलर की सुविधा वाला सस्टेनेबिलिटी लिंक्ड लोन

नई दिल्ली। यूनियन बैंक ऑफ इंडिया (यूबीआई) ने अपनी अंतर्राष्ट्रीय बैंकिंग इकाई के माध्यम से 1.5 अरब डॉलर की सिंडिकेट सुविधा वाले सस्टेनेबिलिटी लिंक्ड लोन हासिल करने की आज घोषणा की। यूबीआई ने बयान जारी कर बताया कि सस्टेनेबिलिटी लिंक्ड केपीआई की जांच प्रत्येक वर्ष थर्ड पार्टी विशेषज्ञों के द्वारा की जाएगी। इस संरचना के तहत, तीन प्रमुख प्रदर्शन संकेतकों (केपीआई) पर समूह की प्रगति के आधार पर ऋण सुविधाओं पर उधारकर्ता द्वारा भुगतान की जाने वाली ब्याज दर घटेगी या बढ़ेगी।

यूनियन बैंक ऑफ इंडिया एशिया प्रशांत क्षेत्र में कुछ बैंकों में शामिल हो गया है, जो महत्वाकांक्षी पर्यावरणीय और जिम्मेदार ऋण प्राप्त करने, अपने कार्बन फुटप्रिंट को कम करने तथा नवीकरणीय ऊर्जा की दिशा में अपने परिसंपत्ति आधार में विविधता लाने की प्रतिबद्धता प्रदर्शित करता है।

पीएनबी को मिला राजभाषा कीर्ति प्रथम पुरस्कार

नई दिल्ली। सार्वजनिक क्षेत्र के पंजाब नैशनल बैंक को वित्त वर्ष 2020-21 के लिए राजभाषा कीर्ति प्रथम पुरस्कार प्राप्त हुआ । यह पुरस्कार बैंकों में हिंदी में उत्कृष्ट कार्य निष्पादन हेतु प्रति वर्ष गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा दिए जाते हैं। पंजाब नैशनल बैंक को पिछले चार वर्षों से राजभाषा का सर्वोच्च राजभाषा कीर्ति प्रथम पुरस्कार प्राप्त हो रहा है। राजभाषा कीर्ति प्रथम पुरस्कार राजभाषा समारोह में गृहमंत्री अमित शाह ने बैंक के प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यपालक अधिकारी सीएच. एस. एस. मल्लिकार्जुन राव को प्रदान किया। इस अवसर पर पंजाब एण्ड सिंध बैंक को राष्ट्रीयकृत बैंकों/वित्तीय संस्थानों की श्रेणी में द्वितीय राजभाषा कीर्ति पुरस्कार प्रदान किया गया।

सरकारी इस्पात कंपनियां समय पर पूरा करें परियोजनायें : मंत्री

नई दिल्ली । केंद्रीय इस्पात मंत्री राम चंद्र प्रसाद सिंह ने आज सरकारी इस्पात कंपनियों को अपने पूंजीगत व्यय बढ़ाने और समय पर परियोजनाओं को पूरा करने के निर्देश दिये।

श्री सिंह ने सरकारी इस्पात कंपनियों द्वारा पूंजीगत व्यय (सीएपीईएक्स) की प्रगति की समीक्षा के लिए आयोजित एक बैठक में यह निर्देश दिये। कार्यान्वयन के तहत परियोजनाओं की विस्तृत समीक्षा के दौरान केंद्रीय मंत्री ने महामारी के बाद की अवधि में उच्च दर तथा सतत विकास को बढ़ावा देने के वास्ते इस्पात क्षेत्र में बुनियादी ढांचे के निर्माण के लिए पूंजीगत व्यय के महत्व पर जोर दिया। इस्पात सीपीएसई को अपने सीएपीईएक्स की गति बढ़ाने और परियोजनाओं को समय पर पूरा करने के लिए प्रक्रियाओं को सुव्यवस्थित करने के लिए निर्देशित भी किया गया।

श्री सिंह की अध्यक्षता में हुयी इस बैठक में राज्य मंत्री फग्गन सिंह कुलस्ते, स्टील अथॉरिटी ऑफ इंडिया लिमिटेड (सेल), नेशनल मिनरल डेवलपमेंट लिमिटेड (एनएमडीसी), राष्ट्रीय इस्पात निगम लिमिटेड (आरआईएनएल), कुदरेमुख आयरन ओर कंपनी लिमिटेड (केआईओसीएल) तथा मैंगनीज ओर (इंडिया) लिमिटेड (एमओआईएल) के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक और इस्पात सचिव प्रदीप कुमार त्रिपाठी तथा इस्पात मंत्रालय के अन्य वरिष्ठ अधिकारियों ने भाग लिया।

5वीं एलीट मेन्स नेशनल बॉक्सिंग चैंपियनशिप आज से, विश्व चैंपियनशिप की सीटें हथियाने की होगी होड़

नई दिल्ली। पांचवीं एलीट मेन्स नेशनल बॉक्सिंग चैंपियनशिप आज से कर्नाटक के बेल्लारी स्थित इंस्पायर इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया में शुरू होने जा रही है। डिफेंडिंग चैंपियन शिवा थापा और मोहम्मद हुसामुद्दीन इस आयोजन का खास आकर्षण होंगे क्योंकि ये दोनों देश के अन्य शीर्ष मुक्केबाजों के साथ खिताब की दौड़ में शामिल होंगे। यह टूर्नामेंट 21 सितंबर तक चलेगा। इसके बाद सेलेक्शन ट्रायल का आयोजन होगा, जो 24 सितंबर तक चलेगा। 35 राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों की इकाइयों तथा बोर्डों और करीबी 400 मुक्केबाजों की भागीदारी के साथ, चैंपियनशिप इंटरनेशनल बॉक्सिंग एसोसिएशन (एआईबीए) के संशोधित वजन डिवीजनों के आधार पर खेली जाएगी, जिसे अब 10 से बढ़ाकर 13 कर दिया गया है। इस सात दिवसीय आयोजन में हिस्सा लेने वालो में एक और उल्लेखनीय नाम शामिल है और वह है 2017 विश्व चैंपियनशिप के कांस्य पदक विजेता गौरव बिधूड़ी का। कोविड -19 महामारी के कारण इस प्रतिष्ठित घरेलू मुक्केबाजी प्रतियोगिता की एक साल के अंतराल के बाद वापसी हो रही है, जिसका अंतिम संस्करण 2019 में हिमाचल प्रदेश के बद्दी में आयोजित किया गया था।

वैष्णो देवी श्राइन बोर्ड ने पैरा एथलीटों को किया सम्मानित

जम्मू । श्री माता वैष्णो देवी (एसएमवीडी) श्राइन बोर्ड के मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) ने कहा कि जम्मू-कश्मीर के कटरा में एसएमवीडी खेल परिसर में टोक्यो पैरालंपिक 2021 में भाग लेने वाले दो भारतीय पैरा तीरंदाजों राकेश कुमार और ज्योति बलियान को सम्मानित किया। दरअसल दोनों तीरंदाज श्री माता वैष्णो देवी श्राइन बोर्ड खेल परिसर के प्रशिक्षु हैं। राकेश ने जहां टोक्यो पैरालंपिक के चार्टर फाइनल कंपाउंड तीरंदाजी राउंड में तगड़े चीनी प्रतिद्वंद्वदी के खिलाफ मुश्किल मुकाबले में अच्छी प्रतिस्पर्धा दिखाई थी, वहीं ज्योति महिला व्यक्तिगत ओपन रैंकिंग में 15वें स्थान पर रहीं थी। दोनों ने मिश्रित टीम स्पर्धा के चार्टर फाइनल में भी जगह बनाई थी, लेकिन तुर्की के खिलाड़ियों के साथ एक तगड़े मैच में कड़ी टक्कर के बाद वे हार गए थे। सीईओ ने दोनों खिलाड़ियों को बधाई देते हुए कहा कि श्राइन बोर्ड के खेलों के प्रति दिए गए समर्थन की सराहना की जा रही है और यह गर्व की बात है कि एसएमवीडी खेल परिसर में पले-बढ़े खिलाड़ी जम्मू-कश्मीर को दुनिया के नक्शे पर ला रहे हैं। उन्होंने कहा कि एसएमवीडीएसबी तीरंदाजी अकादमी को केंद्रीय युवा मामले एवं खेल मंत्रालय द्वारा खेलो इंडिया के तहत मान्यता प्राप्त है। इस मौके पर उन्होंने राइफल और पिस्टल के लिए दो इलेक्ट्रॉनिक शूटिंग रेंज का भी उद्घाटन किया। इससे पहले श्री माता वैष्णो देवी खेल परिसर कटरा ने विशेषज्ञों के मार्गदर्शन में खेल परिसर में कोचिंग प्राप्त करने वाले निशानेबाजों के लिए वर्ष 2016 में 10 मीटर की शूटिंग रेंज स्थापित की थी।

राजकुमार राव ने शुरू की तेलुगु फिल्म हिट की हिन्दी रीमेक की शूटिंग

राजकुमार राव ने फिल्म इंडस्ट्री में अपना अलग मुकाम हासिल किया है। उन्होंने अपने अभिनय और अंदाज से लाखों लोगों के दिलों में जगह बनाई है। वह पिछले कुछ समय से तेलुगु फिल्म हिट की हिन्दी रीमेक को लेकर सुर्खियों में थे। अब इस फिल्म से जुड़ी एक अहम जानकारी सामने आ रही है। बताया जा रहा है कि राजकुमार ने इस फिल्म की शूटिंग शुरू कर दी है। फिल्म में उनके साथ सान्या मल्होत्रा भी नजर आएंगी।

राजकुमार ने इस फिल्म की शूटिंग शुरू की है। फिल्म समीक्षक

ने इस संबंध में जानकारी साझा की है। उन्होंने अपने आधिकारिक ट्विटर हैंडल पर लिखा, राजकुमार और सान्या अभिनीत हिट की हिन्दी रीमेक का मुहूर्त शॉट आयोजित किया गया था। इस हिन्दी रीमेक का निर्देशन डॉ शैलेश कोलानु करेंगे, जिन्होंने इसकी ऑरिजनल फिल्म का भी निर्देशन किया था। साथ ही तरण ने अपने पोस्ट में एक तस्वीर भी शेयर की है। भूमि पेडनेकर के साथ अपनी फिल्म बधाई दो की शूटिंग खत्म करने के बाद राजकुमार ने इस फिल्म की शूटिंग शुरू की है। सान्या फिल्म में राजकुमार के अपोजिट भूमिका में दिखने वाली हैं। इस प्रोजेक्ट के बारे में बात करते हुए सान्या ने कहा था, मैंने फिल्म हिट देखी है और मुझे वास्तव में फिल्म का कॉन्सेप्ट पसंद आया है। जब मुझे इस फिल्म की पेशकश की गई, तो मैंने तुरंत इसके लिए अपनी हामी भर दी।

मनी हीस्ट को मिस कर रही हैं अनन्या पांडे

बॉलीवुड अभिनेत्री अनन्या पांडे शो के प्रशंसकों के एक समूह के साथ बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज में मनी हीस्ट के पिछले सीजन के एक विशेष पूर्वावलोकन में शामिल हुई। उन्होंने कहा कि वह इस शो को मिस करेगी क्योंकि यह शो का आखिरी सीजन है। मनी हाइस्ट की प्रशंसक होने के नाते अनन्या ने कहा, एक ऐसी सीरीज का जश्न मनाना बेहद रोमांचक है जिसकी मैं और बहुत सारे प्रशंसक बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। मनी हीस्ट नेटफ्लिक्स पर मेरे पसंदीदा शो में से एक है और मैं बहुत बड़ी प्रशंसक हूं। यह दुख

की बात है कि यह सीरीज का आखिरी सीजन है। उन्होंने आगे कहा, मैं शो और पात्रों को याद करूंगी, विशेष रूप से डेनवर, वह मेरा पसंदीदा है। जैमे लोरेंटे ने एक शानदार काम किया है - डेनवर की हंसी अविस्मरणीय है और वह एक बहादुर आदमी है जो अपने परिवार के लिए यह सब कुछ देगा!

आज का राशिफल

मेषः गूढ़ विद्या तथा रहस्यमय विषयों को जानने-समझने का आज आप प्रय कीजिएगा। अपनी वाणी और व्यवहार को संयमित रखना आपके ही हित में है।

वृषः दिन का प्रारंभ आज आनंदप्रमोद और मित्रों की भेंट से होगा। अन्य व्यक्ति भी आज आपके जीवन में आ सकते हैं।

मिथुनः आज का आपका दिन मनोरंजनप्रद और आनंद लूटने का है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। कार्यालय में सहकारपूर्ण वातावरण रहेगा।

ककर्ः प्रतिकूलता में भी आप परिश्रमपूर्वक कार्य करेंगे। आरोग्य में विशेषकर पेट के व्याधि से समस्या होगी।

सिंहः आज का दिन ध्यान से चलने का दिन है। मानसिक रूप से तनाव रहेगा। शारीरिक रूप से कुछ अस्वस्थता का अनुभव होगा।

कन्याः आपको लाभ और भाग्यवृद्धि का योग है। बंधु-स्वजनों से लाभ होगा। संबंधों में प्रेम और सम्मान की प्रधानता रहेगी। निजी संबंधियों के साथ मनदुःख का कोई प्रसंग बनेगा।

तुलाः शारीरिक और मानसिक रूप से स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। पारिवारिक झगड़े में वाणी पर संयम रखना होगा। नकारात्मक मानसिकता न अपनाइएगा।

वृश्चिकः आज सुख और संतोष का अनुभव होगा। परिवारजनों के साथ आनंदपूर्ण दिन संपन्न होगा। आज शुभ समाचार मिलेंगे। अनावश्यक खर्च पर संयम बरतिएगा।

धनुः आज के दिन दुर्घटना एवं शल्यचिकित्सा से संभलकर चलें। आनंद-प्रोमोद के पीछे आप अधिक खर्च करेंगे। स्वभाव में कुछ उग्रता रहेगी।

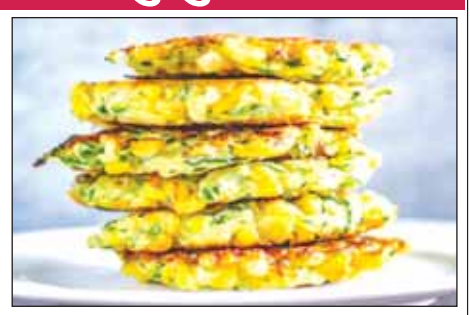
मकरः आज का दिन व्यापार-उद्योग के लिए और व्यावसायिकों के व्यवसाय के लिए लाभदायी है। पुत्र और पत्नी से लाभ होगा। बातचीत करते समय भ्रांति न हो जाए, इसका ध्यान रखिएगा।

कुंभः आज का दिन लाभकारी है। व्यावसायिक क्षेत्र में आपको लाभ की प्राप्ति होगी। सम्मानित होंगे। व्यवसाय या व्यापार में पदोन्नति होगी।

मीनः बौद्धिक तथा उससे संबंधित लेखन कार्य में आज आप सक्रिय रहेंगे। नए कार्य का प्रारंभ कर सकेंगे। लंबे प्रवास तथा धार्मिक यात्रा के योग हैं।

हेल्दी स्नैक्स है जुकुनी फ्रिटर्स

शाम के समय 3-4 बजे भूख लगने पर चिप्स, पकौड़े खाने में मजा तो बहुत आता है लेकिन ये हेल्दी ऑप्शन तो बिल्कुल भी नहीं। तो स्वाद और हेल्थ दोनों के हिसाब से जुकुनी फ्रिटर्स हैं बेस्ट।



सामग्री :

650 ग्राम कद्दूकस की हुई जुकुनी, 1 टीस्पून नमक, 1 अंडा, 1/2 कप मैदा, 3 टेबलस्पून बारीक कटे नट्स, 2 टीस्पून बेकिंग पाउडर, 3/4 टीस्पून धनिया, 1/2 टीस्पून जीरा, 1/2 टीस्पून काली मिर्च पाउडर, 1 नींबू का छिलका और नींबू का रस, 2 टेबलस्पून ऑलिव ऑयल

क्रीमी गार्लिक हर्ब सॉस की सामग्री

1/3 कप ग्रीक योगर्ट, 2 टेबस्पून मेयोनीज़, 1 टेबलस्पून बारीक कटे चाइव्स, 1 टेबलस्पून नींबू का रस, 1 कसा हुआ लहसुन, 1/4 टीस्पून नमक और काली मिर्च पाउडर

विधि :

बोल में जुकुनी लें। इसमें नमक डालकर 15 मिनट के लिए छोड़ दें।

अब इसको कपड़ें में बांधकर निचोड़ दें। क्रीमी गार्लिक हर्ब सॉस की सामग्री के लिए एक बोल में सभी चीज़ों को अच्छी तरह मिलाएं।

जुकुनी में बची सारी सामग्री मिलाएं। हाथों से आकार दें।

कड़ाही में तेल डालें और सुनहरा होने तक तल लें।

इसे प्लेट में निकालें और क्रीम सॉस के साथ सर्व करें।

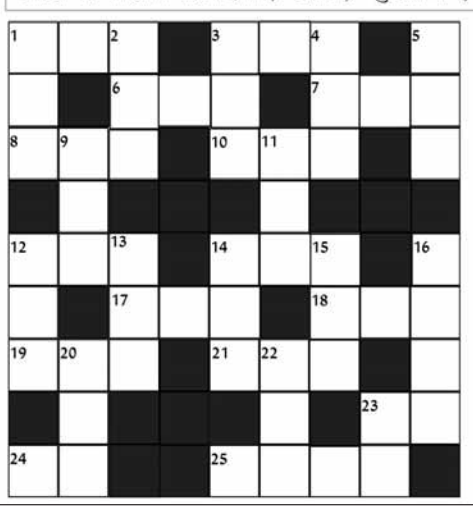
शब्द सामर्थ्य- 202

बाएं से दाएं

1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

ऊपर से नीचे

1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 201 का हल

दा	ढ़ी		की		खा	सो	आ	म
वा		त	म	न्ना			जा	
न	जा	क	त		बा	अ	द	ब
ल		ली		वि	ला	प		हा
	अ	फ	सा	ना		मा	हि	र
दा	ब			श	गु	न		
न		उ	प	का	र		शि	
व		त्स		र		त	क	ला
	सा	व	न		गु	रु	वा	र

सू-दोकू- 202

		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.201 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