संपादकीय

एनपीआर की जरूरत

» हर मुद्दे पर राजनीति उचित नहीं

केंद्र सरकार ने जनगणना-2021 की प्रक्रिया शुरू करने के साथ ही राष्ट्रीय जनसंख्या रजिस्टर (एनपीआर) को अपडेट करने की मंजूरी दे दी है। जनगणना पूरे देश की होगी, जबकि एनपीआर में असम को छोड़कर देश की बाकी आबादी को शामिल गया है। असम को इस प्रक्रिया से इसलिए बाहर रखा गया है, क्योंकि वहां एनआरसी हो चुका है। एनपीआर को लेकर केंद्र सरकार का यह फैसला ऐसे समय आया है, जब देश में एक बड़ा वर्ग नागरिकता संशोधन कानून (सीएए) और राष्ट्रीय नागरिकता रजिस्टर (एनआरसी) के खिलाफ उद्वेलित है। देश में बड़ी आबादी ऐसी भी है, जो एनसीआर और एनपीआर में अंतर नहीं समझती। इसलिए राष्ट्रीय जनसंख्या रजिस्टर और राष्ट्रीय नागरिकता रजिस्टर में अंतर समझना-समझाना आवश्यक है। एनआरसी का उद्देश्य देश में अवैध घुसपैठियों की पहचान करना है। असम में बांग्लादेशी घुसपैठियों के कारण सुप्रीम कोर्ट के आदेश पर वहां एनआरसी कराया गया था। दूसरी ओर एनपीआर के तहत देश की सीमा के भीतर रह रहे प्रत्येक व्यक्ति का ब्योरा जुटाना है। विश्व के अधिकतर देशों में एनपीआर का प्रावधान है। महापंजीयक एवं जनगणना आयुक्त कार्यालय एनपीआर की व्याख्या इस तरह करता है : एनपीआर देश के सामान्य निवासियों का एक रजिस्टर है। यह नागरिकता अधिनियम 1955 और नागरिकता (नागरिकों का पंजीकरण और राष्ट्रीय पहचान पत्र) नियम-2003 के प्रावधानों के तहत स्थानीय (ग्राम/उप-टाउन), उप-जिला, जिला, राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर तैयार किया जा रहा है। प्रत्येक सामान्य निवासी के लिए एनपीआर में पंजीकरण कराना अनिवार्य है। एक सामान्य निवासी एनपीआर के उद्देश्यों के तहत वह व्यक्ति है, जो पिछले 6 महीने या उससे अधिक समय से स्थानीय क्षेत्र में रहता है या जो अगले 6 महीने या उससे अधिक समय तक उस क्षेत्र में निवास करने का इरादा रखता है। एनपीआर का उद्देश्य देश में हर सामान्य निवासी का एक व्यापक पहचान डेटाबेस तैयार करना है। डेटाबेस में जनसांख्यिकीय के साथ-साथ बॉयोमीट्रिक विवरण शामिल होंगे। प्रत्येक सामान्य निवासी के लिए यह जनसांख्यिकीय विवरण आवश्यक है, जिसके तहत नाम, मां-पिता या पति का नाम, लिंग, जन्म तिथि, वैवाहिक स्थिति, जन्म स्थान, राष्ट्रीयता, वर्तमान पता, वर्तमान पते पर रहने की अवधि, स्थायी निवास पता, व्यवसाय, शैक्षणिक योग्यता से लेकर वर्तमान स्थिति की जानकारी देनी होगी।

इस डेटा संकलन के लिए मोबाइल एप और निगरानी के लिए केंद्रीय पोर्टल का इस्तेमाल होगा। सरकार कह चुकी है कि लोगों से कोई दस्तावेज या कोई बायोमीट्रिक डेटा नहीं मांगा जाएगा। वे जो कुछ जानकारी देंगे, उसे स्व-घोषणा के रूप में मान लिया जाएगा। हालांकि रजिस्ट्रेशन नहीं करने व गलत जानकारी देने पर कानून में दंड का प्रावधान भी है। इससे पहले 2010 में पहली बार तैयार एनपीआर को 2015 में अपग्रेड किया गया। उससे मिले आंकड़ों का केंद्र व राज्य सरकारें विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं के लिए लाभार्थियों की पहचान करने में इस्तेमाल करती रही हैं। अब सरकार देशव्यापी डेटा एकत्र तो कर रही है, लेकिन उसकी यह भी जिम्मेदारी है कि वह इसका दुरुपयोग रोकने व इसे चोरी होने से बचाने के ठोस इंतजाम करे, क्योंकि अतीत में ऐसा हो चुका है। आधार का डेटा चोरी होने का मामला सभी के सामने है। बहरहाल, कई विपक्षी दल इसे भी राजनीतिक मुद्दा बनाने की कोशिश में लग गए। अच्छा हुआ कि गृहमंत्री अमित शाह ने समय पर सफाई दे दी कि एनपीआर का एनआरसी से कोई संबंध नहीं है।

इंफ्रास्ट्रक्चर सेक्टर को 102 लाख करोड़ की सौगात

» वित्तमंत्री ने दिया नए साल का तोहफा

नई दिल्ली (आरएनएस)। केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने सुस्त पड़ती अर्थव्यवस्था को रफ्तार देने और बाजार में तरलता बढ़ाने के लिए अगले पांच साल के दौरान बुनियादी क्षेत्र में 102 लाख करोड़ रुपए का निवेश करने की घोषणा करते हुए मंगलवार को कहा कि इससे वर्ष 2025 तक घरेलू अर्थव्यवस्था को पांच हजार अरब डालर की अर्थव्यवस्था बनाने में मदद मिलेगी। श्रीमती सीतारमण ने यहां एक संवाददाता सम्मेलन में कहा कि राष्ट्रीय बुनियादी ढांचा परियोजना के तहत 102 लाख करोड़ का खर्च होगा और इसमें निजी क्षेत्र तथा राज्य सरकारों की सहमति भी होगी। इससे अर्थव्यवस्था को रफ्तार देने में मदद मिलेगी और भारतीय अर्थव्यवस्था को वर्ष 2025 तक पांच हजार अरब डालर बनाने का लक्ष्य हासिल होगा।

उन्होंने कहा कि बुनियादी क्षेत्र के विकास के लिए राष्ट्रीय बुनियादी ढांचा पाईपलाइन समन्वय प्रणाली का गठन होगा और इसमें केंद्र सरकार के अलावा राज्य तथा निजी क्षेत्र के प्रतिनिधि भी शामिल होंगे। इस प्रणाली के तहत नियोजन, सूचनाओं का आदान प्रदान, निगरानी तथा एनआईपी को लागू करने का प्रारुप तय होगा। केंद्रीय वित्त मंत्री ने कहा कि बुनियादी ढ़ांचे से संबंधित कार्यबल ने चार महीने के समय में 102 लाख करोड़ रुपए की परियोजनाओं का चयन किया गया है। इसके लिए 70 पक्षकारों से सलाह मशविरा किया गया है। उन्होंने कहा कि सरकार निवेश बढ़ाने के लिए लगातार प्रयास कर रही है और इसके एक वर्ष 2020 की दूसरी छमाही में देश में विश्व निवेशक सम्मेलन का आयोजन होगा। वित्त मंत्री ने कहा कि सरकार का 5 साल में 5 लाख करोड़ रुपये निवेश का लक्ष्य है। इससे 2025 तक भारत को 5 ट्रिलियन डॉलर की अर्थव्यवस्था बनाने में मदद मिलेगी। वित्त मंत्री के मुताबिक, एनआईपी के तहत करीब 25 लाख करोड़ रुपये एनर्जी प्रोजेक्ट पर, 20 लाख करोड़ रुपये सड़क और करीब 14 लाख करोड़ रुपये रेलवे प्रोजेक्ट के लिए तय किए गए हैं। इसमें प्राइवेट सेक्टर का निवेश 22-25 फीसदी होगा. बाकी निवेश एनआईपी इन्वेस्टमेंट, केंद्र और राज्य सरकार करेगी।

पैन को आधार से जोड़ने की समय सीमा आठवीं बार बढ़ी

»अब मार्च 2020 तक कर पाएंगे लिंक

नई दिल्ली (आरएनएस)। अभी तक जिन्होंने भी पैन को आधार कार्ड से लिंक नहीं कराया है उनके लिए राहत की खबर है। केंद्रीय प्रत्यक्ष कर बोर्ड ने पैन को आधार से जोड़ने की अंतिम तिथि को बढ़ाकर मार्च 2020 कर दिया। इससे पहले यह तारीख मंगलवार (31 दिसंबर 2019) थी। एक ट्वीट के जरिए सीबीडीटी ने इसकी जानकारी दी। सीबीडीटी ने अपने ट्वीट में लिखा, आयकर अधिनियम 1961 की धारा 139 (ए)(ए) की उप - धारा दो के तहत पैन को आधार के साथ जोड़ने की अंतिम तिथि को 31 दिसंबर 2019 से बढ़ाकर 31 मार्च 2020 की गई है। बता दें, यह आठवीं बार है जब सीबीडीटी ने आधार के साथ पैन को जोड़ने की समयसीमा को बढ़ाया है। पिछले साल सितंबर में उच्चतम न्यायालय ने केंद्र सरकार की आधार योजना को संवैधानिक रूप से वैध करार दिया था। आयकर कानून की धारा 139 एए (2) में कहा गया है कि हर व्यक्ति जिसके पास एक जुलाई 2017 को पैन कार्ड था और जो आधार प्राप्त करने का पात्र है , उसे अपना आधार नंबर कर अधिकारियों को देना अनिवार्य है।

रुपया शुरुआती कारोबार में डॉलर के मुकाबले 8 पैसे मजबूत

मुंबइ (आरएनएस)। अमेरिका - चीन व्यापार सौदे को लेकर सकारात्मक रुख से निवेशकों की धारणा मजबूत होने से रुपया मंगलवार को शुरुआती कारोबार में अमेरिकी मुद्रा के मुकाबले आठ पैसे मजबूत होकर 71.23 रुपये प्रति डॉलर पर पहुंच गया। मीडिया रिपोर्टों के मुताबिक , चीन के उप - प्रधानमंत्री लियू ही प्रतिनिधिमंडल के साथ वाशिंगटन जाएंगे। लियू अमेरिका के साथ चल रही व्यापार वार्ता में चीन के शीर्ष वार्ताकार हैं। समझा जाता है कि अपनी अमेरिका यात्रा के दौरान वह पहले चरण के व्यापार समझौते पर दस्तखत करेंगे। मुद्रा कारोबारियों ने कहा कि अन्य प्रमुख विदेशी मुद्राओं के मुकाबले डॉलर में कमजोरी से भी रुपये को समर्थन मिला। हालांकि , कच्चे तेल में तेजी और घरेलू शेयर बाजार की कमजोर शुरुआत से रुपये पर दबाव रहा। अंतरबैंक विदेशी मुद्रा बाजार में रुपया 71.28 रुपये प्रति डॉलर पर खुला और शुरुआती कारोबार में 71.23 रुपये पर पहुंच गया। यह पिछले बंद से आठ पैसे बढ़कर चल रहा था। रुपया सोमवार को 71.31 रुपये प्रति डॉलर पर बंद हुआ था।

नये साल में कुछ हो नया

साल 2019 देखते-देखते चला गया और 2020 समझो आ ही गया। ज्यादा नहीं, बस 19-20 का ही फर्क है। इस ज़रा से फर्क में पूरे तीन सौ पैंसठ दिनों का इतिहास दर्ज है, असंख्य गाथायें और उतार-चढ़ाव। साल बदलने का सबसे ज्यादा फर्क पड़ता है दीवार पर। चुपचाप एक दिन सुबह पुराना कैलेंडर उतर जायेगा और नया लटक जायेगा। जैसे झारखंड में एक सरकार उतर गई और दूसरी सिंहासन पर चढ़ बैठी। नया साल आने से दस दिन पहले ही शुभकामनाओं के संदेश मोबाइल में तड़ातड़ आने प्रारम्भ हो चुके हैं। जैसे कोई मिसाइल की बरसात-सी हो रही हो। किसी से शायरी टपक रही है, किसी से गुलाब, किसी से किरणें और किसी से गिले-शिकवे भुलाने की अपीलें। बिजनेस की दृष्टि से देखें तो रंग-बिरंगे कार्ड बनाने-छापने वालों पर भारी गाज गिर चुकी है।

अमेजन और फ्लिपकार्ट को टक्कर देने की तैयारी में रिलायंस ने शुरू की खास सर्विस

नई दिल्ली (आरएनएस)। देश में ऑनलाइन खरीदारी का चलन तेजी से बढ़ रहा है।अमेजन और फ्लिपकार्ट से जमकर लोगों द्वारा सामान की खरीदारी की जा रही है। साल 2020 में इन दिग्गज ई-कॉमर्स कंपनियों को चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है, क्योंकि भारत के सबसे अमीर व्यक्ति मुकेश अंबानी की रिलायंस रिटेल लिमिटेड ने जियो मार्ट की शुरुआत कर दी है। जियो मार्ट में रजिस्ट्रेशन के लिए कंपनी ने जियो टेलीकॉम यूजर्स को आमंत्रण भी भेजना शुरू कर दिया है। जियो मार्ट को कंपनी ने देश की नई दुकान कहा है। इसकी शुरुआत मुंबई के नवी मुंबई, ठाणे और कल्याण से होगी। रिलायंस रिटेल ने आधिकारिक रूप से इसकी लॉन्चिंग की घोषणा कर दी है और कहा है कि आने वाले समय में इसका विस्तार किया जाएगा। इस संदर्भ में एक अधिकारी ने कहा है कि, हमने जियो मार्ट को लॉन्च कर दिया है। इसके लिए जियो यूजर्स को डिस्काउंट के लिए रजिस्टर करने के लिए आमंत्रित भी किया गया है। मौजूदा समय में यह तीन जगह पर ही उपलब्ध है, लेकिन जल्द ही इसका विस्तार किया जाएगा। जियो मार्ट एप भी जल्द ही लॉन्च की जाएगी। इससे पहले 12 अगस्त को हुई एजीएम में मुकेश अंबानी ने कहा था कि रिलायंस जल्द ही किराना बाजार की सूरत बदलने जा रही है।

कमाल का ब्यूटी प्रॉडक्ट है सरसों तेल, एलर्जी और ड्राईनेस रखता है दूर

सरसों के तेल में बना खाना जितना फायदेमंद होता है, उतना ही फायदेमंद होता है इस तेल को स्किन पर लगाना। लेकिन कुछ लोग इसकी झाल या कहिए कि इससे आनेवाली तीखी महक के कारण इसके उपयोग से बचते हैं। लेकिन ये तीखी महक इस तेल को अधिक प्रभावी बनाती है। यहां जाने त्वचा पर सरसों के तेल की मसाज और इसे लगाने के फायदे...

त्वचा को मॉइश्चराइज करे

सरसों का तेल बॉडी पर लगाने से यह स्किन मॉइश्चर को ब्लॉक करने का काम करता है। इससे त्वचा में रुखेपन की समस्या नहीं होती है। साथ ही सर्दियों में वुलन कपड़ों की वजह से होनेवाली ड्राईनेस को रोकता है।

एलर्जी से बचाए

सरसों का तेल ऐंटिऑक्सीडेंट्स की तरह काम करता है। बॉडी पर अगर डेली बेसिस पर सरसों तेल से मालिश की जाए तो यह फंगल इंफेक्शन, जलन और खुजली जैसी एलर्जी को पनपने नहीं देता है।

रंगत निखारने में मददगार

बेसन और हल्दी के साथ सरसों तेल मिलाकर उबटन तैयार करके लगाया जाए तो यह त्वचा की सुंदरता को बढ़ाने का काम करता है। यही वजह है कि भारतीय समाज में शादी के वक्त होनेवाली दुल्हन और दूल्हे को सरसों तेल का उबटन लगाया जाता है।

फटी एड़ियों से निजात दिलाए

सर्दियों में एड़ियां फटने की समस्या बेहद आम है। लेकिन अगर आप हर रोज सरसों तेल से पैरों की मसाज करते हैं तो यह एड़ियों को फटने से बचाता है। खास बात यह है कि यह थकान दूर कर मसल्स को रिलैक्स भी करता है, जिससे स्किन पर ग्लो बढ़ता है।

ब्रिस्बेन में वापसी करेगी शारापोवा

पेरिस। विश्व की पूर्व नंबर एक महिला टेनिस खिलाड़ी मारिया शारापोवा 2020 के अपने अभियान की शुरुआत ब्रिस्बेन में करेंगी जिसके लिये आयोजकों ने उन्हें वाइल्ड कार्ड दिया है। यह 32 वर्षीय रूसी खिलाड़ी अगस्त में यूएस ओपन में अपनी चिर प्रतिद्वंद्वी सेरेना विलियम्स से पहले दौर में हारने के बाद किसी टूर्नामेंट में नहीं खेली है। शारापोवा ने इंस्टाग्राम पर वीडियो संदेश में कहा, ''हाय ब्रिस्बेन। मुझे तुम्हारी बहुत कमी खली और मैं अपने सत्र की शुरुआत आपके टूर्नामेंट और आपके शहर में करने को लेकर बेहद उत्साहित हूं। '' शारापोवा 2019 सत्र में कंधे की चोट से जूझती रही और इस कारण केवल 15 प्रतिस्पर्धी मैच ही खेल पायी। इससे वह विश्व रैंकिंग में 133वें स्थान पर खिसक गयी। उन्होंने 2015 में ब्रिस्बेन ओपन का खिताब जीता था।

आज का राशिफल

मेष: राशि का स्वामी मंगल-पापग्रहों की संगति में है। कड़वाहट को मिठास में बदलने की कला आपको सीखनी पड़ेगी। अन्यथा कार्यक्षेत्र में दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है।

वृषभ: आज का दिन संतोष और शांति का है। राजनैतिक क्षेत्र में किए गए प्रयासों में सफलता मिलेगी। शासन-सत्ता से गठजोड़ का लाभ मिल सकता है।

मिथुन: राशि स्वामी की व्यग्रता के कारण किसी मूल्यवान वस्तु के खोने या चोरी होने का भय बन रहेगा।

कर्क: चंद्रमा सप्तम भाव में उत्तम संपत्ति का संकेत कर रहा है। आजीविका के क्षेत्र में प्रगति होगी। राज्य-मान-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी।

सिंह: राशी का स्वामी सूर्य शत्रु ग्रहों के बीच में आ गया है। आमदनी के नए स्रोत बनेंगे।

कन्या: राशि स्वामी बुध सुख की वृद्धि कर रहा है। इससे रोजगार-व्यापार के क्षेत्र में जारी प्रयासों में अकल्पनीय सफलता प्राप्त होने का योग बन रहा है।

तुला: आज कार्यक्षेत्र में आपके चारों ओर सुखद वातावरण रहेगा। कई दिनों से चली आ रही लेन-देन की कोई बड़ी समस्या हल हो सकती है। पर्याप्त मात्रा में धन हाथ में आ जाने का सुख मिलेगा।

वृश्चिक: आज पास और दूर की सकारणीय यात्रा भी हो सकती है। बिजनस में बढ़ती प्रॉग्रेस से खुशी मिल सकती है। विद्यार्थियों को मानसिक बौद्धिक भार से छुटकारा मिलेगा।

धनु: आज आपके विरोधी भी आपकी प्रशंसा करेंगे। शासन-सत्ता पक्ष से निकटता व गठजोड़ का लाभ भी मिलेगा।

मकर: आज आर्थिक मामलों में सफलता मिलेगी। किसी नए साझेदार के जुड़ने से आपके कारोबार को भी गति मिलेगी। नौकरी में बदलाव के बारे में विचार कर रहे हैं तो आज किए गये प्रयासों में सफलता का योग है।

कुंभ: राशि का स्वामी शनि अब मार्गी चल रहा है। अतः निर्मूल विवाद अकारण शत्रुपत्ति, अपनी बुद्धि द्वारा किये कार्यों में ही हानि और निराशा मिलने का योग बन रहा है।

मीन: कार्य-व्यवसाय में कई दिनों से चला आ रहा गतिरोध समाप्त हो जाएगा। आज का दिन काफी रचनात्मक है। किसी रचनात्मक और कलात्मक काम को पूरा करने में दिन बीतने का योग है।

कटरीना के साथ हॉरर कॉमिडी फिल्म में नजर आएंगे सिद्धांत चतुर्वेदी

फिल्म गली बॉय से डेब्यू करने वाले बॉलिवुड ऐक्टर सिद्धांत चतुर्वेदी पिछले कई दिनों से काफी चर्चा में हैं। डायरेक्टर जोया अख्तर की फिल्म में एमसी शेर का रोल निभाने के बाद अब उनके पास 2020 में कई सारी फिल्में हैं।

बीते दिनों ऐसी रिपोर्ट्स आई थीं कि कटरीना कैफ और ईशान खट्टर के साथ एक ऐक्शन एंटरटेनर फिल्म के लिए सिद्धांत को साइन किया गया है। हालांकि, तीनों में से किसी ने इस बारे में बात नहीं की। हाल ही में एक बातचीत के दौरान सिद्धांत ने कैट के साथ फिल्म के बारे में बात की। उन्होंने कहा, कटरीना कैफ के साथ हॉरर कॉमिडी फिल्म पर काम कर रहा हूं जो कि साल के अंत तक शुरू हो सकती है। सिद्धांत और कैट के फैंस दोनों टैलंटेड ऐक्टर्स को एकसाथ देखने के लिए एक्साइटेड हैं। हालांकि, फिल्म में ईशान भी होंगे, इसे लेकर कन्फर्मेशन आना बाकी है। इसके अलावा सिद्धांत अब दीपिका पादुकोण और अनन्या पांडे के साथ शकुन बत्रा की एक फिल्म में काम करने के लिए तैयार हैं। इस खबर को करण जौहर एक सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए कन्फर्म भी कर चुके हैं। यह फिल्म 12 फरवरी 2021 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

शुरुआती कारोबार में सेंसेक्स 150 अंक गिरा

मुंबई (आरएनएस)। कमजोर वैश्विक रुख के साथ बीएसई का सेंसेक्स मंगलवार को शुरुआती कारोबार में 150 अंक से ज्यादा गिर गया। बंबई शेयर बाजार (बीएसई) का 30 शेयरों वाला सेंसेक्स शुरुआती कारोबार में 150.84 अंक यानी 0.36 प्रतिशत गिरकर 41,407.16 अंक पर आ गया। इसी प्रकार , नेशनल स्टॉक एक्सचेंज का निफ्टी शुरुआती दौर में 47.25 अंक यानी 0.39 प्रतिशत लुढ़क कर 12,208.60 अंक पर आ गया।

एक्ट्रेस कंगना शर्मा ने फिर दिखाई अपनी कातिलाना अदाएं

बॉलीवुड एक्ट्रेस कंगना शर्मा अपने बोल्ड लुक को लेकर हमेश सुर्खियों में रहती हैं, वह आए दिन फैंस संग अपनी हॉट तस्वीरें शेयर करती रहती हैं। कंगना शर्मा हाल ही में कुछ बोल्ड तस्वीरें शेयर की है। अपनी इन फोटोज़ की वजह से एक बार फिर कंगना सुर्खियों में हैं। टीवी एक्ट्रेस कंगना शर्मा ने हाल ही में अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम अकाउंट पर बेहद हॉट और बोल्ड अवतार में टब वाली पिक्चर्स शेयर की हैं। अपनी इन्हीं पिक्स के कारण कंगना एक बार फिर सुर्खियों में हैं। कंगना शर्मा वायलेट कलर की मोनोकिनी में स्विमिंग पूल किनारे जलवे दिखाती नज़र आ रही हैं। तस्वीरों में कंगना का ये हॉट अवतार उनके फैंस को बहुत पसंद आ रहा है। वायलेट कलर की मोनोकिनी पहन एक से बढ़कर एक पोज़ दे रही हैं। कंगना ने बॉलीवुड में इंद्र कुमार की अडल्ट फिल्म ग्रेट ग्रैंड मस्ती से कदम रखा था, इस फिल्म में अपनी अदाओं से वह लोगों का दिल जीतने में कामयाब भी हुई थीं। कंगना शर्मा कई टीवी और म्यूजिक एल्बम्स में भी काम कर चुकी हैं। वह टीवी सीरीज तू सूरज मैं सांझ पियाजी में नेगेटिव किरदार में नजर आई थीं।

नाश्ते में बनाएं पालक चीला, है बेहद पौष्टिक

सामग्रीः

बेसन - 1 कप
पालक - 1 कप बारीक कटा हुआ तेल - 2 टेबल स्पून हरी मिर्च - 1 बारीक कटी हुई अदरक - 1 इंच टुकड़ा कद्दूकस किया हुआअजवायन - 1/8 छोटी चम्मच लाल मिर्च - 1 /8 छोटी चम्मच नमक - स्वादानुसार।

पालक चीला बनाने की रेसिपीः

1. पालक चीला बनाने के लिए सबसे पहले बेसन को किसी बड़े बर्तन में निकाल लें और इसमें थोड़ा पानी डालकर चमचे से चलाते हुए पतला घोल तैयार करें. अब इस घोल में हरी मिर्च, अदरक पेस्ट, अजवायन, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें. इसमें बारीक कटा हुआ पलक डालकर भी अच्छी तरह मिला लें. अब इस घोल को 10 मिनट तक के लिए ढक कर रख दें ताकि ये फूल जाए.

2. नॉनस्टिक तवे को गर्म कर इसपर थोड़ा तेल डाल लीजिए. अब तेल को तवे पर चारों ओर फैला दीजिये, और 2 - 3 चमचा चीला बैटर तवे पर डालकर चीले को चमचे से गोल पतला फैलाइए.

3. चीला के चारों ओर चम्मच से थोड़ा थोड़ा तेल डालिये, और थोड़ा सा तेल चीले के ऊपर भी डाल दीजिये.

4. तेज और मीडियम गैस पर चीला को नीचे की ओर से हल्की ब्राउन चित्ती आने तक सेक लीजिये, चीला को पलट दीजिये और दूसरी ओर भी ब्राउन चित्ती आने तक सिकने दीजिये, चीला दोनों ओर से सिक गया है, उतार कर प्लेट में रख लीजिये और सारे चीले इसी प्रकार सेक कर तैयार कर लीजिये.

5. लीजिए बन चुका है आपका पालक चील. इसे आप दही, अचार या चटनी के साथ सर्व कर सकते हैं

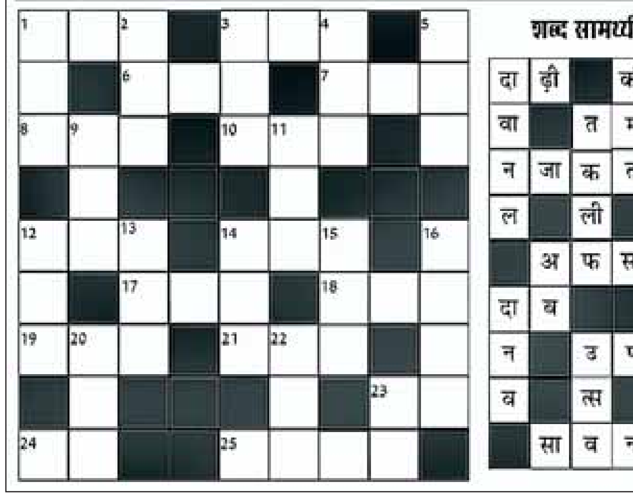
शब्द सामर्थ्य- 91

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 90 का हल

दा	ढ़ी	■	की	■	खा	सो	आ	म
बा	■	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- 91

		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.90 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