संपादकीय

धर्म -आध्यात्म पहले हलधर षष्ठी फिर श्रीकृष्ण जन्माष्टमी !

जन्माष्टमी का पर्व इस बार 30 अगस्त को मनाया जा रहा है। अष्टमी तिथि की शुरुआत 29 अगस्त को रात 11.25 बजे से होगी और इसकी समाप्ति 31 अगस्त को 01.59 बजे पर होगी। रोहिणी नक्षत्र का प्रारंभ 30 अगस्त को सुबह 06.39 बजे पर होगा और इसकी समाप्ति 31 अगस्त को सुबह 09.44 बजे होगी। पूजा का समय 30 अगस्त की रात 11.59 बजे से 12.44 बजे तक रहेगा। इस शुभमुहूर्त की कुल अवधि 45 मिनट की है।इस व्रत में अन्न ग्रहण नहीं किया जाता है। जन्माष्टमी व्रत अष्टमी तिथि और रोहिणी नक्षत्र के समाप्त होने के बाद तोड़ा जाता है। यदि सूर्योदय के बाद इन दोनों में से कोई भी मुहूर्त सूर्यास्त से पहले समाप्त नहीं होता तो व्रत सूर्यास्त के बाद तोड़ा जाता है। अगर इन दोनों में से कोई भी एक मुहूर्त पहले समाप्त हो जाये तो उस समय के बाद जन्माष्टमी व्रत को पूरा किया जाता है। लोग इस दिन जो व्रत रखते है उसे रात के 12 बजे श्रीकृष्ण की पूजा करने के बाद खोलते हैं। भगवान कृष्ण ने मथुरा नगरी में कंस के कारागृह में देवकी की आठवीं संतान के रूप में जन्म लिया था।

जन्माष्टमी पर बालरूप में श्रीकृष्ण की स्थापना की जाती है।वैसे मनोकामना के अनुसार जिस स्वरूप को चाहें ,श्रीकृष्ण को उस रूप में स्थापित कर सकते हैं।प्रेम और दाम्पत्य जीवन के लिए राधा कृष्ण रूप, संतान के लिए बाल श्रीकृष्ण रूप और सभी मनोकामनाओं के लिए बांसुरी के साथ श्रीकृष्ण की प्रतिमा प्राण प्रतिष्ठित करें।जन्माष्टमी को शंख और शालिग्राम की स्थापना भी की जा सकती हैं।श्रीकृष्ण विग्रह के श्रृंगार में फूलों का खूब प्रयोग करें। पीले रंग के वस्त्र, गोपी चन्दन और चन्दन की सुगंध से विग्रह का श्रृंगार करें। श्रंगार में काले रंग का प्रयोग कदापि न करें।वैजयंती के फूल अगर श्रीकृष्ण को अर्पित किए जाएं, जो सर्वोत्तम है।भगवान श्रीकृष्ण को पंचामृत जरूर अर्पित करें। उसमे तुलसी दल भी जरूर डालें। मेवा, माखन और मिसरी का भोग भी लगाएं। कहीं-कहीं, धनिये की पंजीरी का भोग भी लगाया जाता है। पूर्ण सात्विक भोजन जिसमें अन्न न हो श्रीकृष्ण को अर्पित किया जाता है।जन्माष्टमी पर प्रातःकाल स्नान करके व्रत व पूजा का संकल्प लें। दिन भर जलाहार या फलाहार ग्रहण करें और सात्विक रहें।मध्यरात्रि को भगवान कृष्ण की धातु की प्रतिमा को किसी पात्र में रखें।उस प्रतिमा को पहले दूध, दही, शहद, शर्करा और अंत में घी से स्नान कराएं। इसी को पंचामृत स्नान कहते हैं।

इसके बाद प्रतिमा को जल से स्नान कराएं।तत्पश्चात पीताम्बर, पुष्प और प्रसाद अर्पित करें।भगवान श्रीकृष्ण को जो भी सामग्री अर्पित करे उसे शंख में डालकर ही अर्पित करे। इसके बाद अपनी मनोकामना के अनुसार भगवान श्रीकृष्ण के स्तुति मंत्र का जाप करें। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी से दो दिन पहले अर्थात षष्ठी तिथि को भगवान श्रीकृष्ण के ज्येष्ठ भ्राता बलराम का जन्मोत्सव हल षष्ठी के रूप में मनाया जाता है। इस साल हल षष्ठी का व्रत 28 अगस्त को है।इस माह षष्ठी का आरंभ 27 अगस्त की शाम 6.50 बजे से है, लेकिन हिंद पंचांग में उदया तिथि मान्य होने की वजह से हल षष्ठी का व्रत 28 अगस्त को रखा गया है। यह तिथि 28 अगस्त की रात्रि 8.55 बजे तक रहेगी। इस दिन पुत्रवती माताएं और बहनें व्रत रखती हैं और अपनी संतान ही दीर्घायु की कामना करती हैं। कुछ स्थानों पर गर्भवती महिलाओं से भी यह व्रत रखवाया जाता है, ताकि उन्हें ईश्वर की कृपा से स्वस्थ और सुंदर संतान की प्राप्ति हो। हलषष्ठी व्रत में हल से जुती हुई अनाज और सब्जियों का उपभोग नहीं किया जाता। इस व्रत में वही चीजें खाई जाती हैं जो तालाब में पैदा होती हैं। हलधर बलराम की स्तुति व पूजा अर्चना से बच्चे दीर्घायु प्राप्त करते हैं। इस एक दिन व्रत रखने से कई व्रतों का फल मिल जाता है। अगर भक्त पालने में भगवान को झुला दें, तो उनकी सारी मनोकामनाएं पूरी हो जाती हैं।

- डॉ श्रीगोपाल नारसन

एक सितंबर से बदल जाएंगे कई नियम, आपकी जेब पर पड़ेगा असर

नईदिल्ली। हर महीने की शुरुआत में कई नियम बदल जाते हैं जिसका असर हमारी-आपकी दिनचर्या पर भी पड़ता है। अगले महीने यानि एक सितंबर से भी आधार-पीएफ, जीएसटी, एलपीजी, चेक क्लीयरेंस सहित कई नियम बदल रहे हैं। जिसका असर हमारे और आपके रोजमर्रा की जिंदगी के साथ जेब पर भी पड़ने जा रहा है।

एलपीजी की कीमतों में कंपनियां एक सितंबर से बदलाव कर सकती हैं। जुलाई के महीने में एलपीजी सिलेंडर की कीमतों में 25.50 रुपये और अगस्त में 25 रुपये का इजाफा हुआ था। इस साल अब तक एलपीजी सिलेंडर की कीमतें 165 रुपये बढ़ाई जा चुकी हैं।

इम्प्लॉयी प्रोविडेंट फंड ऑर्गेनाइजेशन ने सेक्शन 142, कोड ऑफ सोशल सिक्योरिटी के नियमों में बदलाव किया है जिसकी वजह से अब आधार कार्ड और पीएफ अकाउंट को लिंक करना अनिवार्य हो गया है। अगर आप पीएफ अकाउंट से आधार कार्ड को लिंक नहीं करते हैं तो एक सितंबर से आपको कई तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है।

File

माल और सेवा कर (जीएसटी) के लिए प्रौद्योगिकी सुविधाओं का प्रबंधन करने वाले जीएसटीएन ने करदाताओं के लिए जारी एक परामर्श में कहा है कि केंद्रीय जीएसटी नियमों के तहत नियम-59 (6), एक सितंबर 2021 से अमल में आ जायेगा। यह नियम जीएसटीआर -1 दाखिल करने में प्रतिबंध का प्रावधान करता है। नियमों के अनुसार, यदि किसी पंजीकृत कारोबारी ने पिछले दो महीने के दौरान फार्म जीएसटीआर-3बी में रिटर्न नहीं भरी है तो ऐसे पंजीकृत व्यक्ति को माल या सेवाओं या दोनों की दी गई आपूर्ति का विवरण फॉर्म जीएसटीआर-1 में दाखिल करने की मंजूरी नहीं मिलेगी। ऐसे कारोबारी जो तिमाही रिटर्न दाखिल करते हैं यदि उन्होंने पिछली कर अवधि के दौरान फार्म जीएसटीआर-3बी में रिटर्न नहीं भरी है तो उनके लिये भी जीएसटीआर-1 दाखिल भरने पर रोक होगी।

रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया ने साल 2020 में चेक क्लीयरेंस को लेकर न्यू पॉजिटिव पे सिस्टम नोटिफाई किया था। यह 1 जनवरी 2021 से लागू हो गया है। कई बैंकों ने पहले ही इस सिस्टम को लागू कर दिया था। लेकिन एक्सिस बैंक 1 सितंबर 2021 से इसे लागू कर रहा है। बैंक की तरफ से अपने ग्राहकों को एसएमएस के जरिए इसकी जानकारी दे रहा है।

पॉजिटिव पे सिस्टम एक स्वचालित टूल है जो चेक के जरिये धोखाधड़ी करने पर लगाम लगाएगा। इसके तहत, जो व्यक्ति चेक जारी करेगा, उन्हें इलेक्ट्रॉनिक माध्यम से चेक की तारीख, लाभार्थी का नाम, प्राप्तकर्ता और पेमेंट की रकम के बारे में दोबारा जानकारी देनी होगी। चेक जारी करने वाला व्यक्ति यह जानकरी एसएमएस, मोबाइल ऐप, इंटरनेट बैंकिंग या एटीएम जैसे इलेक्ट्रॉनिक माध्यम से दे सकता है। इसके बाद चेक पेमेंट से पहले इन जानकारियों को क्रॉस-चेक किया जाएगा। अगर इसमें कोई गड़बड़ी पाई जाएगी चेक से भुगतान नहीं किया जाएगा और संबंधित बैंक शखा को इसकी जानकरी दी जाएगी।

टोक्यो पैरालंपिक : भारत के निषाद कुमार ने भी ऊंची कूद में जीता रजत पदक

» राष्ट्रीय खेल दिवस पर भारत को दूसरा तोहफा

टोक्यो। राष्ट्रीय खेल दिवस पर भारत के पैरा एथलीट निषाद कुमार ने पुरुषों की हाई जंप टी47 कैटेगिरी में सिल्वर मेडल अपने नाम कर लिया है। टोक्यो पैरालिंपिक गेम्स में ये भारता का दूसरा मेडल है।

इससे पहले भारत की ही भावना बेन पटेल ने टेबल टेनिस क्लास 4 स्पर्धा के महिला एकल का सिल्वर मेडल अपने नाम किया था। निषाद कुमार ने टी47 कैटेगिरी में 2.09 मीटर जंप के साथ दूसरा स्थान हासिल किया। निषाद ने इसी साल दुबई में हुई फाजा विश्व पैरा एथलेटिक्स ग्रां प्री में हाई जंप टी47 कैटेगिरी में गोल्ड मेडल जीता था।

बता दें कि टोक्यो पैरालिंपिक में भारत को सिल्वर मेडल दिलाने वाले निषाद कुमार हिमाचल प्रदेश के ऊना के रहने वाले हैं। उन्होंने पैरालिंपिक खेलों की शुरुआत से पहले बेंगलुरु के कोचिंग कैंप में महीनों तक कड़ी मेहनत की थी। इस अहम मुकाबले से पहले उनके गांव में उनके लिए लगातार दुआएं मांगी जा रही थीं। इस मेडल के साथ ही गांव में खुशियों का माहौल है।

राष्ट्रीय खेल दिवस पर भाविना ने देश को दिया तोहफा, टोक्यो पैरालंपिक में जीता सिल्वर मेडल

» टेबल टेनिस में नंबर एक खिलाड़ी चीन की झाउ यिंग के खिलाफ 0-3 से करना पड़ा शिकस्त का सामना

टोक्यो,29 अगस्त । टोक्यो पैरालंपिक खेलों में भारत के खाते में पहला मेडल टेबल टेनिस खिलाड़ी भाविनाबेन पटेल लेकर आई हैं। भाविना ने राष्ट्रीय खेल दिवस के मौके पर पूरे भारत को यह तोहफा दिया है। गोल्ड मेडल के लिए खेले गए मैच में भाविना को दुनिया की नंबर एक खिलाड़ी चीन की यिंग झोउ के खिलाफ 0-3 से हार का सामना करना पड़ा। इस हार के बावजूद उन्होंने करोड़ों भारतीयों का दिल जीत लिया है। बेस्ट ऑफ फाइनल सेट में भाविना एक भी सेट नहीं जीत सकीं और झोउ ने 3-0 से जीत दर्ज गोल्ड मेडल पर कब्जा किया। रविवार की सुबह विमेंस सिंगल्स क्लास-4 का फाइनल मैच खेला गया।

34 वर्षीय भाविना ने पैरालंपिक खेलों में शानदार प्रदर्शन किया और शनिवार को समेफाइनल मुकाबले में दुनिया की तीसरे नंबर की खिलाड़ी को 7-11, 11-7, 11-4, 9-11, 11-8 से हराकर भारतीय खेमे में भी सभी को चौंका दिया था। भाविना हालांकि फाइनल मैच में यह लय नहीं दिखा पाई और झोउ के खिलाफ गोल्ड मेडल मैच 19 मिनट में ही गंवा दिया। इस मेडल के साथ टोक्यो पैरालंपिक गेम्स में भारत का खाता भी खुल गया। टोक्यो ओलंपिक गेम्स में भी भारत का खाता सिल्वर मेडल से ही खुला था और तब भी महिला एथलीट ने ही भारत का खाता खोला था। टोक्यो ओलंपिक में वेटलिफ्टर मीराबाई चानू ने सिल्वर मेडल जीता था, जो भारत का इन खेलों में पहला मेडल था।

झोउ के खाते में पांच पैरालंपिक मेडल हैं, जिसमें बीजिंग और लंदन पैरालंपिक में उन्होंने गोल्ड मेडल अपने नाम किया था। छह बार वर्ल्ड चैंपियनशिप में मेडल जीत चुकीं झोउ ने फाइनल में भाविना को खुद पर हावी होने का कोई मौका नहीं दिया।

एसबीआई आज से दे रहा 500 रुपए प्रति 10 ग्राम सस्ता गोल्ड खरीदने का मौका, मिलेंगे ये 6 बड़े फायदे

नईदिल्ली। सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड स्कीम की छठी सीरीजी की शुरुआत 30 अगस्त, 2021 से हो रही है. इसमें आप 3 सितंबर, 2021 तक निवेश कर सकते हैं. सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड के लिए इश्यू प्राइस 4,732 रुपए प्रति ग्राम तय किया गया है. अगर आप सोने में निवेश करने की सोच रहे हैं तो यह आपके अच्छा मौका है. देश के सबसे बड़े सरकारी बैंक भारतीय स्टेट बैंक ने ग्राहकों को सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड में निवेश करने 6 बड़े फायदे बताए हैं. एसबीआई के जरिए गोल्ड बॉन्ड खरीदने पर पर 500 रुपए प्रति 10 ग्राम की छूट मिलेगी.

दरअसल, सरकार ऑनलाइन आवेदन करने और डिजिटल तरीके से भुगतान करने वाले निवेशकों को 50 रुपए की छूट दे रही है. ऑनलाइन या डिजिटल पेमेंट करने वाले ग्राहकों को 50 रुपए प्रति ग्राम की छूट की मिलेगी. ऐसे में आप 10 ग्राम सोने पर 500 रुपए तक छूट का लाभ उठा सकता है.

दो सरकारी कंपनियों में अपनी हिस्सेदारी बेचेगी सरकार, जुटाएगी 1,200 करोड़ रुपए

नईदिल्ली । सरकार दो उर्वरक कंपनियों नेशनल केमिकल्स एंड फर्टिलाइजर्स लि. और नेशनल फर्टिलाइजर्स लि. के शेयरों की बिक्री इस साल दिसंबर के अंत तक कर सकती है. एक अधिकारी ने यह जानकारी दी. इस शेयर बिक्री से सरकार को 1,200 से 1,500 करोड़ रुपये से अधिक प्राप्त हो सकते हैं. अधिकारी ने कहा कि सरकार बिक्री पेशकश ऑफर फॉर सेल के जरिये आरसीएफ में अपनी 10 फीसदी और एनएफएल में 20 फीसदी हिस्सेदारी बेचेगी.

अधिकारी ने कहा कि इस शेयर बिक्री से सरकार को 1,200 से 1,500 करोड़ रुपये मिल सकते हैं. इस शेयर बिक्री के लिए मर्चेंट बैंकरों की नियुक्ति पहले ही की जा चुकी है. अधिकारी ने कहा कि सरकार ने उर्वरक क्षेत्र के लिए जो कदम उठाए हैं, उनसे आगामी महीनों में शेयरों का मूल्यांकन बेहतर हो सकता है.

बीएसई में शुक्रवार को आरसीएफ का शेयर 72.25 रुपये पर और एनएफएल का 53.95 रुपये पर बंद हुआ. सरकार की फिलहाल एनएफएल में 74.71 फीसदी और आरसीएफ में 75 फीसदी हिस्सेदारी है.

सरकार ने 2021-22 में विनिवेश के जरिये 1.75 लाख करोड़ रुपये जुटाने का महत्वाकांक्षी लक्ष्य रखा है. पिछले वित्त वर्ष में सरकार ने विनिवेश से 38,000 करोड़ रुपये जुटाए थे. चालू वित्त वर्ष में सरकार अबतक एक्सिस बैंक, एनएमडीसी लि.और हुडको में हिस्सेदारी बिक्री से 8,300 करोड़ रुपये जुटा चुकी है. सेबी के नियम के तहत पब्लिक सेक्टर कंपनियों के लिए मिनिमम पब्लिक शेयर होल्डिंग 25 फीसदी होना जरूरी है. इस समय 19 पीएसयू ऐसी हैं, जहां सरकार के लिए स्कोप बना हुआ है. बता दें कि सरकार ने निजीकरण और विनिवेश की प्रक्रिया में तेजी लाने के लिए 4 फरवरी 2021 को एक नई पीएसई पॉलिसी को लागू किया था. इसके तहत पब्लिक सेक्टर अंडरटेकिंग्स को स्ट्रैटिजीक और नॉन-स्ट्रैटिजीक कैटिगरी में बांटा गया है. बता दें कि सरकार 10 और पब्लिक सेक्टर अंडरटेकिंग्स में विनिवेश की योजना बना रही है. इसके लिए पूरी तरह निजीकरण का रास्ता अपनाया जा सकता है या फिर सरकार इसमें अपनी हिस्सेदारी मिनिमम पब्लिक शेयर होल्डिंग नॉर्म्स के तहत रखेगी.

आज का राशिफल

मेष : आज आप का दिन अनुकूल है। स्वस्थ तन-मन से आज सारे कार्य कर पाएंगे, परिणामस्वरूप आपमें ऊर्जा एवं उत्साह छलकेगा। लक्ष्मीजी की कृपा आप पर रहेगी।

वृषभ : आज का दिन सावधानीपूर्वक बिताएं। आप का मन अनेक प्रकार की चिंताओं से ग्रस्त होगा। स्वास्थ्य बिगड़ सकता है एवं आंखों में पीड़ा होने की संभावना है।

मिथुन : आज का दिन आप के लिए बहुत लाभप्रद है। अविवाहितों को योग्य जीवनसाथी मिल जाए ऐसे योग हैं। धन प्राप्ति के लिए शुभ दिन है।

कर्क : आज आप धार्मिक कार्य, पूजा- पाठ आदि में व्यस्त रहेंगे। धार्मिक स्थान की मुलाकात से आनंद प्राप्त होगा। परिवारजनों के साथ आनंदपूर्वक समय बीतेगा। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

सिंह : आज आपको संभलकर चलने की सलाह देते हैं। आज आप को विपरित संयोग का प्रतिकार करना पडेगा। स्वास्थ्य के प्रति ध्यान दें।

कन्या : सामाजिक तथा अन्य क्षेत्रों में ख्याति या सम्मान प्राप्त होगा। सुंदर वस्त्राभुषण की खरीदी भी हो सकती है। वाहनसुख प्राप्त होगा। भागीदारों के साथ सम्बंध अच्छे रहेंगे।

तुला : आज घर में सुख-शांति का वातावरण बने रहने से आपकी प्रसन्नता में वृद्धि होगी। कार्यालय में सहकर्मियों के साथ सहकारपूर्वक कार्य कर सकेंगे।

वृश्चिक : विद्यार्थियों को अभ्यास में सफलता मिल सकती है। नए कार्यों का प्रारंभ आज न करें। आर्थिक आयोजन के लिए अनुकूल दिन होने से आपका परिश्रम फलदायी सिद्ध होगा।

धनु : आज के दिन मन में उदासीनता छाई रहेगी। शरीर में स्फूर्ति तथा मन में प्रफुल्लितता का अभाव रहेगा।

मकर : आज का दिन नए कार्यों का प्रारंभ करने के लिए शुभ हैं। नौकरी, व्यापार तथा दैनिक हर कार्य में अनुकूल परिस्थिति रहने से मन मे प्रसन्नता बनी रहेगी।

कुंभ : आज किसी से अधिक विवाद न करने की सलाह है। धार्मिक कार्य में खर्च हो सकता है। पारिवारिक वातावरण बिगड़ सकता है। निर्णयशक्ति का अभाव होगा।

मीन : आप का दिन शुभ फलदायी है। उत्साह तथा स्वस्थता बनी रहेगी। नए कार्य के प्रारंभ के लिए दिन अच्छा है।

कौन रीमेक में काम नहीं करेंगे मनोज बाजपेयी

मनोज बाजपेयी ने कई यादगार अभिनय किये हैं, जिनमें से एक है थ्रिलर कौन?, जो 1999 में रिलीज हुई थी। राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता अभिनेता ने खुलासा किया है कि अगर यह फिल्म कभी बनी तो इसके रीमेक में अभिनय क्यों नहीं करेंगे। राम गोपाल वर्मा द्वारा निर्देशित एक मनोवैज्ञानिक थ्रिलर कौन? में उर्मिला मातोंडकर और सुशांत सिंह भी प्रमुख भूमिकाओं में थे।

फिल्म एक सीरियल किलर और एक तूफानी शाम को एक ही घर में बंद एक अन्य व्यक्ति की कहानी है।

यह पूछे जाने पर कि क्या वह फिल्म के रीमेक में काम करना चाहेंगे, मनोज ने कहा, कौन? जब यह रिलीज हुई थी तो लोगों को मंत्रमुग्ध कर दिया था। अब तक लोग फिल्म के बारे में बात करते हैं, जो बहुत जबरदस्त है। आप 22 साल पहले कुछ करते हैं और लोग अभी भी इसके बारे में बहुत विस्तार से बात करते हैं। वे इसे बहुत स्पष्ट रूप से याद करते हैं।

प्रतिभाशाली अभिनेता ने इसे महान स्वीकृति और प्रोत्साहन के रूप में वर्णित किया है।

वे कहते हैं, लेकिन मुझे नहीं लगता कि मैं रीमेक का हिस्सा बनूंगा, यह बहुत उबाऊ है। एक कहानी जो आप पहले ही कर चुके हैं .. इसे फिर से करने के बजाय, कुछ नया करना बेहतर है। किसी और को इसमें शामिल होना चाहिए यह और उन्हें अपने तरीके से भूमिका का प्रयोग करना चाहिए। वे मुझसे बेहतर हो सकते हैं।

करण जौहर की फिल्म में फिर काम करेंगे सिद्धार्थ मल्होत्रा!

बॉलीवुड अभिनेता सिद्धार्थ मल्होत्रा एक बार फिर करण जौहर की फिल्म में काम करते नज़र आ सकते हैं। सिद्धार्थ मल्होत्रा ने करण जौहर निर्मित फिल्म शेरशाह में काम किया है। बॉलीवुड में चर्चा है कि करन जौहर ने सिद्धार्थ मल्होत्रा को अब अपनी एक नई एरियल एक्शन ड्रामा फिल्म के लिए साइन किया है। इस अनटाइटल्ड फिल्म को बड़े पैमाने पर बनाया जाएगा, जिसमें सिद्धार्थ कभी न देखे गए अवतार में दिखाई देंगे। इस फिल्म का निर्देशन पुष्कर और सागर करेंगे। पुष्कर और सागर लगभग एक साल से इस फिल्म पर काम कर रहे हैं और इसके लिए उन्होंने रेकी भी पूरी कर ली है। इस साल नवंबर से इस फिल्म का प्रोडक्शन शुरू होने की उम्मीद है। बताया जा रहा है कि इसे फिल्म को बड़े पैमाने पर बनाया जाएगा, जिसमें कई एक्शन सीन्स और ड्रामाटिक विजुअल्स देखने को मिलेंगे।

हेल्दी नाश्ता टमाटर पैनकेक

टमाटर खाने को चटपटा ही नहीं बल्कि सेहतमंद भी बनाता है। तो क्यों ना छुट्टी वाले दिन ब्रेकफास्ट में टमाटर पैनकेक बनाएं। जिसे तैयार करना है बेहद आसाना। जानते हैं इसकी रेसिपी।

सामग्री :

बेसन- 1/2 कप, कटा हुआ प्याज- 1, कटा हुआ टमाटर- 1, हरी मिर्च कटी हुई- 1, ओट्स- 1/2 कप, नमक-स्वादानुसार, काली मिर्च पाउडर- 1/4 टीस्पून, मैगी मसाला- 1 पैकेट, बेकिंग पाउडर- 1/2 टीस्पून, कच्चे आलू- 2, धनिया पत्ता-गॉर्निशिंग के लिए, कुछ टमाटर के टुकड़े

विधि :

बाउल में बेसन, कटे हुए प्याज, हरी मिर्च, लाल मिर्च, कटे हुए टमाटर और ओट्स का पाउडर बनाकर मिक्स करें।

बैटर तैयार करने के लिए धीरे-धीरे पानी मिलाएं।

आलू को छीलकर उसे कद्दूकस कर लें।

इसके बाद आलू में नमक, काली मिर्च पाउडर, मैगी मसाला और बेकिंग सोडा मिक्स कर लें।

बेसन वाले मिक्सचर में सारी चीज़ों को डालकर अच्छी तरह फेटें।

अब एक नॉन स्टिक पैन को तेल से ग्रीस कर लें। इस पर बैटर डालें और ढक्कन से ढककर 3-4 मिनट पका लें।

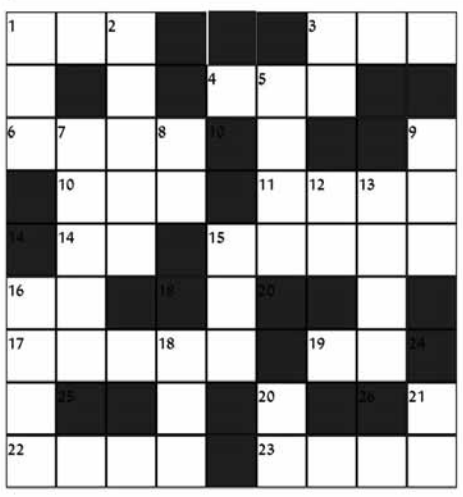
दोनों तरफ से सुनहरा होने तक पका लें।

ऊपर से हरा धनिया डालकर गरमा-गरम सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 185

बाएं से दाएं :
1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे
1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती हैं, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 184 का हल

अ	भि	षे	क	■	प	स	■	■
जा	त	■	थ	प	थ	पा	ना	■
य	र	का	नी	■	भ्र	■	र	श्मि
ब	घा	र	■	क	ष्ट	प्र	द	■
■	त	ना	त	नी	■	र्व	■	ब
अ	■	मा	■	ज	मा	त	■	ल
स	जा	■	■	■	■	क	ज	रा
बा	■	बे	स	हा	रा	■	ग	म
ब	गु	ला	■	रा	ज	दू	त	■

सू-दोकू- 185

	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.184 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