संपादकीय

ट्रिब्यूनलों पर टकराव

देश के विभिन्न ट्रिब्यूनलों में रिक्त पड़े पदों पर नियुक्ति यों को लेकर केंद्र सरकार के रवैये को लेकर कोर्ट कई बार सख्त टिप्पणी कर चुका है। मुख्य न्यायाधीश कह चुके हैं कि आप हमारे धैर्य की परीक्षा ले रहे हैं। बुधवार को शीर्ष अदालत ने विभिन्न न्यायाधिकरणों में रिक्त पड़े पदों पर नियुक्ति के लिये दो सप्ताह का समय दिया है। दरअसल, सुप्रीम कोर्ट ट्रिब्यूनल एक्ट 2021 की संवैधानिक वैधता और ट्रिब्यूनलों में रिक्ति यों से संबंधित मामले को चुनौती देने वाली कई याचिकाओं पर सुनवाई कर रहा है। इस दौरान कोर्ट ने कहा भी कि न्यायाधिकरणों में नियुक्ति यों को लेकर चयन समिति की सिफारिशों पर सरकार की कार्यशैली से हम नाखुश हैं। प्रधान न्यायाधीश एन. वी. रमण, न्यायमूर्ति डी. वाई. चंद्रचूड़ और न्यायमूर्ति एल. नागेश्वर राव की बैंच ने नियुक्ति यां न होने से न्यायाधिकरणों की स्थिति को चिंताजनक बताया और कहा कि हम वादियों को निराश नहीं कर सकते। इससे पहले भी छह सितंबर को सुनवाई के दौरान सुप्रीम कोर्ट ने सरकार के तौर-तरीकों को लेकर नाराजगी जताई थी। कोर्ट ने न्यायाधिकरणों में की गई नियुक्ति यों के बाबत पूछा था और चेताया था कि हमारे धैर्य की परीक्षा न लें। हमारे पास तीन विकल्प हैं-पहला, कानून पर रोक लगा दें, दूसरा, ट्रिब्यूनलों को बंद कर दें तथा खुद ट्रिब्यूनलों में नियुक्ति यां करें। तदुपरांत सरकार के खिलाफ अवमानना की कार्रवाई करें। ऐसी ही सख्त टिप्पणी कोर्ट ने अगस्त में की थी कि नौकरशाही नहीं चाहती कि न्यायाधिकरणों का अस्तित्व कायम रहे। साथ ही केंद्र से पूछा था कि वह बताये कि उसकी मंशा ट्रिब्यूनलों को बरकरार रखने की है या वह इन्हें बंद करना चाहती है। यह चिंता की बात है कि आर्म्ड फोर्स ट्रिब्यूनल व एनजीटी जैसे ट्रिब्यूनलों में न्यायिक और गैर न्यायिक सदस्यों के पद रिक्त हैं। हालांकि, सरकार ने सुप्रीम कोर्ट की फटकार के बाद नेशनल कंपनी लॉ ट्रिब्यूनल और इनकम टैक्स अपीलेट ट्रिब्यूनल में कुछ सदस्यों की नियुक्ति हाल ही में की है, जिसमें न्यायिक व तकनीकी सदस्यों की नियुक्ति शामिल है।

दरअसल, देश में न्यायिक प्रक्रिया की जटिलता को सरल बनाने और अदालतों में मुकदमों का बोझ कम करने के लिये अर्द्ध-न्यायिक संस्थाओं के रूप में न्यायाधिकरणों का ढांचा बनाया गया था। जिसके कई सकारात्मक परिणाम भी मिले। लेकिन विडंबना ही है कि संसाधनों की कमी और रिक्त पदों पर नियुक्ति यां ने होने से इनका कामकाज बुरी तरह प्रभावित हो रहा है। यह महज सरकारी लापरवाही ही नहीं है बल्कि राजनीतिक इच्छाशक्ति की कमी भी है। तभी शीर्ष अदालत बार-बार सख्त टिप्पणी करती रही है, जिसमें पीठासीन अधिकारी, न्यायिक व तकनीकी विशेषज्ञों के रिक्त पदों से उत्पन्न व्यवधान मुख्य मुद्दा रहा है। जाहिरा बात है कि सरकार की उदासीनता के चलते लोगों व संबंधित पक्षों का व्यवस्था से विश्वास कम होता है। लेकिन इसके बावजूद केंद्र सरकार अदालत के आग्रह को गंभीरता से लेती नजर नहीं आई। यही वजह है कि पहले भी अदालत सख्त टिप्पणी करते हुए कह चुकी है कि लगता है केंद्र सरकार अर्द्ध-न्यायिक संस्थाओं को कमजोर बना रही है। अदालत ने कहा कि वह केंद्र से टकराव नहीं चाहती, लेकिन सरकार नियुक्ति यां करके न्यायाधिकरणों के काम को गति दे। विडंबना यही है कि इन सख्त व असहज करने वाली टिप्पणियों के बावजूद परिणाम वही ढाक के तीन पात हैं। सवाल यही है कि क्यों केंद्र सरकार विषय की जटिलता को गंभीरता से नहीं ले रही है। यह सर्वविदित है कि ये अर्द्ध-न्यायिक संस्थाएं पर्यावरण, टैक्स, सेवा, वाणिज्यिक कानून व प्रशासनिक मामलों का निस्तारण करती हैं। देश में करीब उन्नीस न्यायाधिकरण सक्रिय हैं, जिनका मकसद यही होता है कि विषय विशेषज्ञों व न्यायिक अधिकारियों की सहायता से शीघ्र व सहज न्याय उपलब्ध कराया जा सके। बताया जाता है कि कई महत्वपूर्ण ट्रिब्यूनलों में ढाई सौ से अधिक पद रिक्त हैं, जिससे इनसे शीघ्र न्याय की उम्मीद करना बेमानी है।

खाद्य सुरक्षा में कृषि अनुसंधान का महत्वपूर्ण योगदान : तोमर

नई दिल्ली। कृषि मंत्री नरेंद्र सिंह तोमर ने शनिवार को कहा कि कृषि अनुसंधान ने खाद्य सुरक्षा की समस्या से निपटने, किसानों तथा खेतिहरों की आय में सुधार करने तथा लोगों के निर्वाह के लिए प्राकृतिक संसाधनों के सतत उपयोग के संबंध में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। अनुसंधान खाद्य सुरक्षा के तीन पहलुओं- उपलब्धता, पहुंच और सामर्थ्य में महत्वपूर्ण योगदान देता है।

तोमर इतालवी प्रेसीडेंसी द्वारा आज आयोजित जी-20 की कृषि मंत्रिस्तरीय बैठक में चार सदस्यीय भारतीय प्रतिनिधिमंडल के साथ वर्चुअल शामिल हुए। बैठक का एक सत्र स्थिरता के पीछे एक प्रेरक शक्ति के रूप में अनुसंधान विषय पर हुआ, जिसमें श्री तोमर ने कहा कि भारत में कृषि अनुसंधान ने देश को खाद्यान्न आयातक से, निर्यातक के रूप में बदलने में प्रमुख भूमिका निभाई हैं। समेकित अनुसंधान प्रयास बेहतर मृदा उत्पादकता, भंडारण के लिए जल प्रबंधन, विस्तार और दक्षता हेतु तकनीकों और पद्धतियों के पैकेज को विकसित कर सकते हैं।

उन्होंने कहा कि तकनीकी प्रगति मानव जाति के सामने आने वाली चुनौतियों को हल करने की कुंजी है। आज सालाना 308 मिलियन टन खाद्यान्न उत्पादन के साथ भारत न केवल खाद्य सुरक्षा के दायरे में हैं, बल्कि अन्य देशों को भी पूर्ति कर रहा हैं। भारत ने वैज्ञानिकों के कुशल अनुसंधान के कारण कृषि उपज के क्षेत्र में क्रांति का अनुभव किया है। तिलहन प्रौद्योगिकी मिशन से 10 साल में तिलहन उत्पादन दोगुना हुआ, वहीं हाल के दिनों में भारत ने बीज प्रणाली में नई किस्मों की शुरूआत के कारण दलहन उत्पादन में काफी प्रगति की है।

तोमर ने कहा कि वर्ष 2030-31 तक भारत की आबादी 150 करोड़ से ज्यादा होने की संभावना है, जिसके पोषण के लिए अनाज की मांग तब लगभग 350 मिलियन टन तक होने का अनुमान है। इसी तरह खाद्य तेलों, दूध व दूध से बने उत्पादों, मांस, अंडे, मछली, सब्जियों, फलों और चीनी की मांग काफी बढ़ जाएगी। इसके मुकाबले प्राकृतिक संसाधन सीमित है और जलवायु परिवर्तन की चुनौती भी है। बढ़ी मांग को पूरा करने की रणनीति उत्पादकता बढ़ाने व किसानों की आय वृद्धि के इर्द-गिर्द घूमती है। कृषि 21वीं सदी की तीन सबसे बड़ी चुनौतियों- खाद्य सुरक्षा प्राप्त करना, जलवायु परिवर्तन की अनुकूलता और जलवायु परिवर्तन को कम करने में से एक है। पानी, ऊर्जा व भूमि जैसे महत्वपूर्ण संसाधन तेजी से कम हो रहे हैं। कृषि में स्थिरता की आवश्यकता है जिसमें उत्पादन व आय में एक साथ वृद्धि, फसल, पशुधन, मत्स्य पालन और कृषि वानिकी प्रणालियों को संतुलित करते हुए जलवायु परिवर्तन के प्रति अनुकूलता, संसाधन उपयोग दक्षता में वृद्धि, पर्यावरण की रक्षा तथा पारिस्थिति तंत्र सेवाएं बनाए रखना शामिल हैं। उन्होंने कहा कि देश को आत्मनिर्भर बनाने के प्रयासों में जीनोमिक्स, डिजिटल कृषि, जलवायु स्मार्ट प्रौद्योगिकियों और पद्धतियों, कुशल जल उपयोग उपकरण, उच्च उपज वाली एवं जैव अनुकूल किस्मों के विकास, सुव्यवस्थित उत्पादन, गुणवत्ता तथा सुरक्षा मानकों को लेकर कृषि अनुसंधान में ठोस प्रयास जारी रहेंगे। चरम जलवायु परिवर्तन से बचाने के लिए पर्यावरणीय स्थिरता के साथ-साथ पर्याप्त व पौष्टिक भोजन प्राप्त करने हेतु वैज्ञानिक अनुसंधान में अधिक निवेश सहित कृषि अनुसंधान एवं विकास को नए तरीके से देखने व अनुकूल बनाने की जरूरत है। इस दिशा में काम करते हुए हमने विभिन्न फसलों की 17 किस्मों को विकसित और जारी किया हैं जो जैविक व अजैविक तनावों के प्रति प्रतिरोधी हैं।

आईआरसीटीसी ने नयी दिल्ली स्टेशन पर शुरू किया फूड प्लाजा पॉप एन हॉप

नई दिल्ली । भारतीय रेलवे खान-पान एवं पर्यटन निगम लिमिटेड (आईआरसीटीसी) ने रेल यात्रियों की सुविधा के लिए नयी दिल्ली रेलवे स्टेशन पर एक नया फूड प्लाजा 'पॉप एन हॉप' शुरू किया है।

आईआरसीटीसी ने बताया कि यह फूड प्लाजा नयी दिल्ली रेलवे स्टेशन के प्लेटफॉर्म संख्या 16 पर शुरू किया गया है। छह हजार वर्गफुट क्षेत्र में बनाया गया यह फूड प्लाजा यात्रियों के लिए 24 घंटे खुला रहेगा। पॉप एन हॉप में विश्वस्तरीय फूड कंपनियों केएफसी, डोमिनोज, हल्दीराम, कोलकाता स्थित फास्ट फूड चेन वाउ मोमोज, आर.एस. रोल्स, डोन एंड बर्गर और द मुगल लेन के क्षेत्रीय और अंतरराष्ट्रीय व्यंजन परोसे जाएंगे।

उसने कहा कि आईआरसीटीसी यात्रियों को एक ही छत के नीचे बर्गर, पिज्जा, रोल्स, रैप्स, भारतीय मिठाई, स्नैक्स और करी, शेक और मॉक-टेल उपलब्ध कराने के लिए प्रतिबद्ध है।

आधार से पैन को जोड़ने की अवधि छह महीने बढ़ी

नई दिल्ली। आधार से पैन को जोड़ने की अवधि छह महीने बढ़ाकर 31 मार्च 2022 कर दी गयी है। इसके साथ इस कानून का पालन नहीं करने पर लगने वाले जुर्माना भी अब 31 मार्च 2022 तक नहीं लगेगा। वित्त मंत्रालय ने देर रात जारी बयान में कहा कि करदाताओं द्वारा की जा रही चुनौतियों को ध्यान में रखते हुये यह निर्णय लिया गया है। आधार और पैन को जोड़ने की अवधि 30 सितंबर 2021 था जिसे अब बढ़ाकर 31 मार्च 2022 कर दिया गया है। इस कानून के तहत आधार और पैन को नहीं जोड़ने पर जुर्माने का प्रावधान है।

कोविड दवाओं पर जीएसटी में छूट की अवधि 31 दिसंबर तक बढ़ी

लखनऊ। माल एवं सेवाकर (जीएसटी) परिषद ने कोरोना के उपचार में मददगार दवाओं पर दी गयी जीएसटी छूट की अवधि 31 दिसंबर 2021 तक बढ़ा दी है।

कोरोना के कारण 18 महीने के बाद पहली हुयी जीएसटी की 45वीं बैठक में ये निर्णय लिये गये। केन्द्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण की अध्यक्षता में हुयी इस बैठक में राज्यों और केन्द्र शासित प्रदेशों के वित्त मंत्रियों के साथ ही वित्त मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारी भी मौजूद थे। लखनऊ में परिषद की बैठक पहली बार आयोजित की गयी थी। कोरोना के कारण पिछले डेढ़ वर्षों में जीएसटी परिषद की वर्चुअल बैठकें हो रही थी।

बैठक के बाद श्रीमती सीतारमण ने कहा कि कोरोना उपचार में मददगार दवाओं पर दी गयी जीएसटी छूट की अवधि को 31 दिसंबर 2021 तक बढ़ा दी गयी है। इसके साथ ही परिषद ने कई और दवाओं को भी इसके दायरे में लाने का निर्णय लिया है और कुछ दवाओं पर जीएसटी को 12 प्रतिशत से कम कर पांच प्रतिशत कर दिया गया है। डीआरडीओ द्वारा विकसित डीओक्सी डी ग्लूकोज के साथ ही ईटोलिजूम्ब, पोसाबोनाजोल, इंफ्लिक्सींब, बाम्लानिविंब, फैविपैराविर आदि दवाओं पर भी जीएसटी को 12 प्रतिशत से कम कर पांच प्रतिशत करने का निर्णय लिया गया है।

उन्होंने कहा कि व्यक्तिगत उपचार के लिए 16 करोड़ रुपये मूल्य वाली दवायें जोल्गेंस्मा और विल्टेप्सो को स्वास्थ्य मंत्रालय के सुझाव पर जीएसटी से छूट देने का निर्णय लिया गया है।

पूरी टीम संक्रमित होने के ख्याल को लेकर काफी भयभीत थी : शार्दुल

नई दिल्ली । भारतीय तेज गेंदबाज शार्दुल ठाकुर ने कहा है कि सहायक फिजियो योगेश परमार के कोविड पॉज़िटिव पाए जाने के बाद पूरी टीम संक्रमित होने के ख़्याल को लेकर काफ़ी भयभीत थी। ठाकुर ने कहा कि फ़ीजियो लगभग सभी खिलाड़ियों के साथ संपर्क में थे और जब वह पॉज़िटिव पाए गए तो पूरी टीम में भय का माहौल था।

ठाकुर ने कहा, हम इस बात से चिंतित थे कि क्या होगा, कौन संक्रमित होगा? क्योंकि परमार ने सभी का इलाज किया था। हमें नहीं पता था कि चीजें आगे कैसे बढ़ेंगी क्योंकि इस संक्रमण को ट्रैक करना असंभव के करीब है। अगले चार-पांच दिन हमारे लिए असुरक्षित था क्योंकि डर था कि यह मेरे साथ भी हो सकता है या यह किसी को भी हो सकता है। हर कोई अपने और अपने परिवार के बारे में चिंतित था। भारत टीम के बायो बबल में कोविड 19 के प्रकोप के मद्देनज़र मैनचेस्टर में पांचवां और अंतिम टेस्ट अनिश्चित काल के लिए स्थगित कर दिया गया था। 10 सितंबर को निर्धारित टॉस के समय से कुछ घंटे पहले ख़बर आई थी कि परमार का कोविड 19 टेस्ट सकारात्मक आया है। चौथे टेस्ट के बाद परमार को ज़्यादा काम करना पड़ रहा था क्योंकि द ओवल में भारत के मुख्य कोच रवि शास्त्री के करीबी संपर्क के रूप में पहचाने जाने के बाद टीम के प्रमुख फिजियो नितिन पटेल आइसोलेशन में थे।

न्यूज़ीलैंड के बाद अब इंग्लैंड भी पाकिस्तान दौरे को लेकर चिंतित

लंदन । अक्तूबर में प्रस्तावित इंग्लैंड के पाकिस्तान दौरे पर अब ख़तरे के बादल मंडराने लगे हैं। न्यूज़ीलैंड ने इससे पहले सुरक्षा कारणों की वजह से पाकिस्तान दौरा मैच शुरू होने के ठीक पहले रद्द कर दिया था, इसको लेकर इंग्लैंड भी अब दौरे पर पुनर्विचार कर रहा है।

इंग्लैंड की पुरुष और महिला टीम का 13 और 14 अक्तूबर को पाकिस्तान के रावलपिंडी में दो टी20 अंतर्राष्ट्रीय मैच प्रस्तावित है। इसके बाद महिला टीम तीन मैचों की वनडे सीरीज़ के लिए पाकिस्तान में रुकेगी। लेकिन अब सुरक्षा कारणों की वजह से न्यूज़ीलैंड ने दौरा रद्द कर दिया है को इंग्लैंड भी इसपर विचार कर रहा है और अगले 24 से 48 घंटों में फ़ैसला करेगा।

इंग्लिश क्रिकेट बोर्ड (ईसीबी) के एक प्रवक्ता ने कहा, हमें पता है कि न्यूज़ीलैंड ने पाकिस्तान का दौरा सुरक्षा कारणों की वजह से रद्द कर दिया है। ऐसे में हमारी सुरक्षा एजेंसी जो पाकिस्तान में ही है और स्थिति को देखते हुए वह जैसा हमें बताती है, हम उसी हिसाब से अगले 24 से 48 घटें में इसपर फ़ैसला करेंगे।

पाकिस्तान क्रिकेट के लिए ये दौरा बेहद अहम है, 2005 के बाद से इंग्लैंड कभी भी पाकिस्तान के दौरे पर नहीं गई है। लेकिन दो मैचों की ये सीरीज़ एक नई शुरुआत की तरह देखी जा रही है, पाकिस्तान ने भी लॉकडाउन के समय बायो बबल के अंदर इंग्लैंड में जाकर क्रिकेट खेला था।

इंग्लैंड टेस्ट टीम को भी अगले साल 2022 में पाकिस्तान दौरे पर जाना है, लेकिन उस दौरे को लेकर अभी कुछ कह पाना जल्दबाज़ी होगी। हालांकि इतना तो तय है कि अगर इस समय सुरक्षा कारणों से ये दौरा रद्द होता है तो इसका असर 2022 के टेस्ट दौरे पर भी पड़ सकता है।

इसके अलावा दौरा रद्द होने पर दोनों ही टीमों की टी20 विश्वकप तैयारियों पर भी साफ़ असर पड़ेगा।

जल्द ही बॉलीवुड की फिल्मों में अपना पदार्पण करेंगी कल्याणी प्रियदर्शन

दक्षिण भारतीय फिल्मों के कई कलाकार बॉलीवुड में अपने अभिनय का जौहर दिखा चुके हैं। उन्होंने अपने हुनर से एक पैन इंडिया एक्टर की छवि बनाई है। अब इस कड़ी में एक और नाम जुड़ गया है। हिन्दी फिल्मों के मशहूर निर्देशक प्रियदर्शन की बेटी और साउथ अभिनेत्री कल्याणी जल्द ही बॉलीवुड की फिल्मों में अपना पदार्पण करेंगी। इस संबंध में खुद फिल्ममेकर प्रियदर्शन ने जानकारी शेयर की है।

प्रियदर्शन ने खुलासा किया है कि उनकी बेटी कल्याणी बॉलीवुड की फिल्मों में डेब्यू करेंगी। ये अलग बात है कि प्रियदर्शन अपनी फिल्मों के जरिए कल्याणी को लॉन्च नहीं करेंगे। उन्होंने कहा, वह एक स्पष्ट और नेतृत्व करने वाली लड़की है, जो जानती है कि उसे क्या चाहिए और क्या नहीं। वह निश्चित रूप से यह नहीं चाहती कि मैं उसे बॉलीवुड में लॉन्च करूं।

प्रियदर्शन ने आगे बातचीत करते हुए कहा, जब कल्याणी ने अभिनेत्री बनने का फैसला किया था, तो उसके लिए केवल एक ही शर्त थी कि उन्हें उनके पिता द्वारा लॉन्च नहीं किया जाएगा। उन्होंने साउथ फिल्मों में अपनी बेटी कल्याणी की एक्टिंग डेब्यू को लेकर भी अनुभव साझा किया है। उनका मानना है कि वह चाहते तो साउथ इंडस्ट्री में कल्याणी को लॉन्च करने के लिए दर्जनों फिल्में बना सकते थे, लेकिन उन्होंने ऐसा नहीं किया।

अक्षय कुमार की पहली फिल्म की हीरोइन शांति प्रिया करेंगी डिजिटल डेब्यू

बॉलीवुड अभिनेता अक्षय कुमार की पहली फिल्म सौगंध 1991 में रिलीज हुई थी। इस फिल्म में अक्षय के अपोजिट भूमिका में अभिनेत्री शांति प्रिया नजर आई थीं। शांति ने इस फिल्म से सभी का ध्यान अपनी ओर खींचा था। ये अलग बात है कि हिन्दी फिल्मों में वह अपना दबदबा हासिल नहीं कर पाई हैं। अब जानकारी सामने आ रही है कि वह डिजिटल प्लेटफॉर्म पर अपना डेब्यू करने वाली हैं।

रिपोर्ट में दावा किया गया है कि अक्षय की पहली फिल्म की हीरोइन रहीं शांति अपना डिजिटल डेब्यू करेंगी। कहा जा रहा है कि वह जल्द ही एक वेब सीरीज में अपनी उपस्थिति दर्ज कराएंगी। इस सीरीज के साथ 6 साल बाद वह एक्टिंग की दुनिया में वापसी करने वाली हैं। खबरों की मानें तो वह द धारावी बैंक नामक वेब सीरीज में नजर आएंगी। हालांकि, इस संबंध में अभी आधिकारिक ऐलान नहीं किया गया है।

आज का राशिफल

मेष : आज आप घर की बातों के प्रति अधिक ही ध्यान देंगे। आज आपको अपने कार्य में संतोष का अनुभव होगा। स्त्रियों की और से सम्मान मिल सकता है।

वृषभ : विदेश में स्थित सहेीजन तथा मित्रों के समाचार आपको आनंद प्रदान करेंगे। विदेश जाने के इच्छुक व्यक्ति के लिए अच्छा अवसर है।

मिथुनः नए कार्य का प्रारंभ तथा रोगोपचार प्रारंभ करना हितावह नहीं होगा। क्रोध की भावना को संयम में नहीं रखेंगे, तो अनिष्टकर प्रसंग होने की संभावना है।

कर्कः वैभवी जीवनशैली तथा मनोरंजक प्रवृत्तियों से आज आप आनंदित रहेंगे ऐसा गणेशकहते हैं। व्यावसायिक क्षेत्र में आप को लाभ होगा।

सिंहः आपका आज का दिन मध्यम फलदायी होगा। पारिवारिक सदस्यों के साथ वाणी में संयम बरतिएगा। जिससे संघर्ष टाल सकेंगे। दैनिक कार्य में विघ्न आ सकते हैं।

कन्या : आकस्मिक खर्च की संभावना है। विद्यार्थियों को पढाई में बाधाएं आएंगी। प्रियजन के साथ हुई मुलाकात से मन आनंदित होगा। पेट से संबंधित पीड़ा हो सकती है।

तुलाः मन में संवेदनशीलता की मात्रा अधिक रहेगी। शारीरिक स्फूर्ति का अभाव रहेगा। मानसिक व्यग्रता भी रहेगी। धन और कीर्ति की हानि होगी।

वृश्चिक : नए कार्य के प्रारंभ के लिए आज का दिन शुभ है। दिनभर चित्त की प्रसन्नता बनी रहेगी। भाई-बंधुओं के साथ गृहविषयक आवश्यक चर्चा करेंगे।

धनु : आप का दिन मिश्र फलदायी हैं। असमंजस के कारण निर्णय लेना कठिन होगा। मन में व्यग्रता रहेगी। कार्य में अपेक्षित सफलता न मिलने से निराशा होगी।

मकर : आज प्रातःकाल का प्रारंभ ईश्वर स्मरण के साथ होने से मन प्रफुल्लित रहेगा। धार्मिक रूप से पूजनविधि भी आप कर पाएंगे।

कुंभः आज शारीरिक और मानसिक रूप से अस्वस्थता बनी रहेगी। धन की लेन-देन या पूंनिवेश करते समय ध्यान रखिएगा। अदालती कार्यवाही में संभलकर चलिएगा।

मीन : आज आकस्मिक धन लाभ की संभावना अधिक है। संतान के विषय में शुभ समाचार प्राप्त होंगे। बचपन के या पुराने मित्रों के साथ भेंट होने से आनंद छाया रहेगा।

बनाएं फोकाशिया ब्रेड

ब्रेड तो आपने कई तरह की खाई होंगी लेकिन हेल्दी ट्विस्ट देकर बनाई गई फोकाशिया ब्रेड का भी स्वाद लेकर देखें। यकीन मानें इसका स्वाद बहुत लाजवाब हैं।

सामग्री :

2 कप मैदा, 3/4 कप गुनगुना पानी, 1 टीस्पून चीनी, 1/2 टीस्पून नमक, 1/2 टीस्पून ड्राइ इंस्टेंट यीस्ट, 1 टीस्पून मिल्क पाउडर, 2 टीस्पून ऑलिव ऑयल

विधि :

एक बाउल में मैदा, पानी, यीस्ट, चीनी, नमक, मिल्क पाउडर और ऑलिव ऑयल लेकर आटा गूंथ लें। करीब 10 मिनट बाद फिर से गूंथें और 1 घंटे के लिए रेस्ट होने दें।

अब थोड़ा सा आटा लेकर फैलाएं। इस पर मनपसंद टॉपिंग से सजाएं। अवन को 200 डिग्री सेल्सियस पर करीब 15-20 मिनट तक बेक करें। ठंडा कर सर्व करें।

बेक्ड होता है हेल्दी ऑप्शन-

ब्रेड को बेक किया जाएगा तो एक तरह से यह हेल्दी ऑप्शन है। दूसरा, इस पर कई तरह की सीज़नल सब्जियों से टॉपिंग को सजाया जाता है तो कुल मिलाकर आप कैलरीज़ भी कम ले रही हैं।

शेफ टिप्स

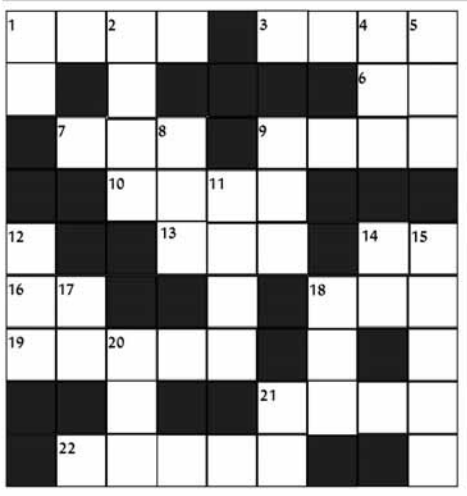
इसकी टॉपिंग्स में रंगों को शामिल करना भी कला है। जितना हो सके रंग-बिरंगी सब्जियों से इसकी टॉपिंग्स सजाएं।

(शेफ नेहा दीपक शाह, ओनर मेराकी रेस्तरां, मुंबई से बातचीत पर आधारित)

शब्द सामर्थ्य- 205

बाएं से दाएं
1. घुमाव-फिराव वाला, आड़ा-तिरछा, जो कठिन हो 3. कुशलता, दक्षता, विशेषज्ञता 6. लोग, प्रजा 7. सीता, जनकनंदनी 9. सुंदर, कामना करने योग्य 10. क्रोधपूर्वक बोलने को उद्यत होना, जोश में आना, क्रोधातिरेक में चेहरे का लाल होना 13. अधीनता, मातहती, वश 14. दबाव, भार, वजन 16. हद, मर्यादा 18. प्रमाण-पत्र, प्रमाणिक कथन या बात 19. पछताना (मुहा.) 21. अनुचित मिश्रण, मिलावट 22. विफल, बेहोश, बौखलाया हुआ।

ऊपर से नीचे
1. सहारा, आश्रय, प्रतिज्ञा, संकल्प 2. परिश्रम 4. रात, रात्रि, निशा 5. पुत्र, बेटा 8. मूल्य, दाम 9. कपड़े का मोटा परदा 11. संदेश भेजना, उच्चारण कराना, कहलवाना 12. मृतकों को जीवित और रोगियों को स्वस्थ कर देने वाला व्यक्ति, प्रेमपात्र की संज्ञा 14. देने की क्रिया, खैरात 5. कुमार्गी, दुराचारी 17. मस्तक, माथा, ललाट 18. प्रश्न, समस्या 20. सहायता, सहारा 21. पशुओं को खिलाने वाली हरी पत्तियां, तृण, तिनका।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 204 का हल

ज	द्दो	जे	ह	द	■	स	पू	त
ल	■	ब	ल	वा	न	■	■	द
म	ह	क	■	खा	म	खां	■	बी
ग्न	■	त	ल	ना	■	स	फ	र
■	म	रा	■	■	■	ना	टा	■
■	हि	■	स	■	■	■	फ	न
■	ला	ज	वा	ब	■	म	ट	र
मां	■	ग	■	सं	त	ति	■	भ
■	मा	त	ह	त	■	■	प	क्षी

सू-दोकू- 205

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

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.204 का हल

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