संपादकीय

# कश्मीर देश का मुकुट

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कश्मीर के गांदरबल जिले में 6.5 किमी. लंबी जेड मोड़ सुरंग का उद्घाटन करते हुए कहा कि 'कश्मीर देश का मुकुट है, इसलिए मैं चाहता हूं कि यह ताज और सुंदर तथा समृद्ध हो।'

उन्होंने आगे यह भी कहा, 'मैं बस इतना चाहता हूं कि दूरियां अब मिट गई हैं, हमें मिल कर सपने देखना चाहिए, संकल्प लेना चाहिए और सफलता हासिल करनी चाहिए।' लेकिन इस अवसर पर जम्मू-कश्मीर के मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला का दिया गया भाषण ज्यादा महत्त्वपूर्ण और प्रासंगिक है, जिसके अनेक निहितार्थ निकाले जा सकते हैं।

उन्होंने प्रधानमंत्री मोदी की भूरि-भूरि प्रशंसा करते हुए कहा कि 'पंद्रह दिन के अंदर पहले जम्मू को रेलवे डिवीजन और अब टनल, इन परियोजनाओं से न सिर्फ दिल की दूरी, बल्कि दिल्ली से दूरी भी कम हो जाती है।' प्रधानमंत्री मोदी के भाषण का उल्लेख करते हुए मुख्यमंत्री उमर ने कहा, 'मेरा दिल कहता है कि प्रधानमंत्री बहुत जल्द जम्मू-कश्मीर के लोगों को किया गया अपना तीसरा वादा भी पूरा करेंगे, जो राज्य का दर्जा बहाल करना है।'

मुख्यमंत्री के भाषण से प्रतीत होता है कि उनका कांग्रेस नेता राहुल गांधी से मोहभंग हुआ है और उन्होंने अच्छी तरह से समझ लिया है कि अगर जम्मू-कश्मीर का विकास करना है और यहां व्यवस्थित सरकार चलानी है तो प्रधानमंत्री मोदी के सहयोग से ही चला सकते हैं, टकराव से नहीं। अगर मोदी का सहयोग मिलता रहेगा तो केंद्र का अनावश्यक हस्तक्षेप भी नहीं होगा। जाहिर है कि इस पर्वतीय प्रदेश में राज्य सरकार और केंद्र के बीच सहयोग से ही लोकतंत्र मजबूत होगा, शांति और स्थिरता आएगी।

आतंकवाद और अलगाववाद परास्त होगा। किसी भी क्षेत्र के विकास के लिए ये आवश्यक शर्तें हैं। पिछले कुछ वर्षों के दौरान राज्य में आतंकी घटनाओं में उल्लेखनीय कमी आई है। संतोषजनक विकास भी हुआ है जिसके कारण पर्यटन उद्योग को बढ़ावा मिला है।

राज्य के मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला ने अपने भाषण के जरिए समझदारी का परिचय दिया है और अच्छी बात यह है कि यहां के मुसलमान भी अच्छी तरह समझने लगे हैं कि कश्मीर का भविष्य अस्थिर, अराजकताग्रस्त और आर्थिक रूप से संकटग्रस्त पाकिस्तान जैसे देश के साथ नहीं है, बल्कि भारत जैसे लोकतांत्रिक, स्थिर और आर्थिक रूप से मजबूत देश के साथ है। मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला कश्मीरी अवाम की इसी सोच का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं।

# वनडे क्रिकेट की एक पारी में खिलाड़ियों ने लगाए हैं सबसे ज्यादा चौके

**नईदिल्ली**

फरवरी 2025 में वनडे क्रिकेट प्रारूप का प्रतिष्ठित टूर्नामेंट चैंपियंस ट्रॉफी शुरू होने वाला है। इस टूर्नामेंट में कई दिग्गज खिलाड़ी खेलते हुए नजर आएंगे।

ऐसे में बड़े-बड़े स्कोर बनने तय हैं। वनडे क्रिकेट पहले के मुकाबले काफी बदल गया है। इस प्रारूप में तेजी से रन बनते हैं। 300 या 350 रन भी जीत की गारंटी नहीं देता है।

आइए उन शीर्ष बल्लेबाजों के बार में जानते हैं, जिन्होंने वनडे की एक पारी में सबसे ज्यादा चौके जड़े हैं।

भारतीय टीम के कप्तान रोहित शर्मा इस सूची में पहले स्थान पर हैं। उन्होंने 2014 में श्रीलंका के खिलाफ 264 रन की धुआंधार पारी खेली थी।

इस दौरान उनके बल्ले से 33 चौके निकले थे। उन्होंने उस मुकाबले में 9 छक्के भी लगाए थे। उनकी स्ट्राइक रेट 152.60 की थी। यह वनडे के इतिहास का सर्वश्रेष्ठ स्कोर भी है।

रोहित एकमात्र ऐसे खिलाड़ी हैं, जिन्होंने वनडे क्रिकेट की एक पारी में 30 या उससे ज्यादा चौके लगाए हैं।

भारतीय टीम के पूर्व दिग्गज सचिन तेंदुलकर और वीरेंद्र सहवाग सूची में संयुक्त रूप से दूसरे स्थान पर हैं। दोनों ने एक पारी में 25-25 चौके लगाए हैं।

तेंदुलकर ने 200* रन की पारी के दौरान दक्षिण अफ्रीका क्रिकेट टीम के खिलाफ इतने चौके लगाए थे। यह वनडे क्रिकेट इतिहास का पहला दोहरा शतक भी था।

सहवाग ने वेस्टइंडीज के खिलाफ 219 रन की पारी के दौरान 25 चौके लगाए थे। दोनों मुकाबलों में भारतीय टीम को जीत मिली थी।

सनथ जयसूर्या, मार्टिन गुप्टिल, डेविड वार्नर, फखर जमान और ईशान किशन सूची में संयुक्त रूप से तीसरे स्थान पर हैं। इन सभी खिलाड़ियों ने एक पारी में 24-24 चौके लगाए हैं।

जयसूर्या ने साल 2006 में नीदरलैंड के खिलाफ ये कारनामा किया था। गुप्टिल ने वेस्टइंडीज के खिलाफ 237* रन की पारी के दौरान 24 चौके लगाए थे।

वार्नर और फखर ने दक्षिण अफ्रीका और ईशान ने बांग्लादेश के खिलाफ 210 रन की पारी के खिलाफ 24 चौके लगाए थे।

स्कॉटलैंड क्रिकेट टीम के बल्लेबाज कैलम मैकलियोड इस सूची में चौथे स्थान पर हैं। उन्होंने साल 2018 में अफगानिस्तान क्रिकेट टीम के खिलाफ 23 चौके लगाए थे।

इस खिलाड़ी ने 164 गेंदों का सामना किया था और उनके बल्ले से 157 रन निकले थे। उन्होंने अपनी पारी में 1 छक्का भी लगाया था।

स्कॉटलैंड ने वह मुकाबला 7 विकेट से अपने नाम कर लिया था। यह वनडे विश्व कप का क्वालिफायर मुकाबला था।

# सरकार दे रही होम लोन पर सब्सिडी, मिडिल क्लास को भी फायदा

**नई दिल्ली**

केंद्र सरकार की कई ऐसी योजनाएं हैं, जिनका लाभ गरीब तबके को मिलता है. इन्हीं योजनाओं में से एक है प्रधानमंत्री आवास योजना-शहरी (पीएमएवाई-यू) 2.0. इस योजना में शहरी गरीबों के अलावा मध्यम वर्गीय परिवारों को भी लाभ मिलता है. योजना के तहत सरकार घर बनाने के सपने को पूरा करती है. आज हम आपको बताएंगे कि योजना के लिए आवेदन करने से पहले किन दस्तावेजों की जरूरत होगी. इसके अलावा योजना के लिए पात्रता की जांच कैसे की जा सकती है.

यह आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग (ईडब्ल्यूएस)/निम्न आय वर्ग (एलआईजी)/मध्यम आय वर्ग (एमआईजी) परिवारों के लिए है. आपको बता दें कि 3 लाख रुपये तक की सालाना आय वाले परिवारों को ईडब्ल्यूएस कहा जाता है. वहीं, 3 लाख से 6 लाख रुपये तक की सालाना आय वाले परिवारों को एलआईजी और 6 लाख से 9 लाख रुपये तक की सालाना आय वाले परिवारों को एमआईजी के रूप में परिभाषित किया गया है. इस योजना के कई वर्टिकल हैं. इनमें से एक है वर्टिकल इंटरेस्ट सब्सिडी स्कीम.

अगर आप इस स्कीम को चुनते हैं, तो आपको होम लोन पर सब्सिडी मिलेगी. 35 लाख रुपये तक के घर के लिए 25 लाख रुपये तक का होम लोन लेने वाले लाभार्थी 12 साल की अवधि के लिए 8 लाख रुपये के पहले लोन पर 4 फीसदी ब्याज सब्सिडी के पात्र होंगे. पात्र लाभार्थियों को 5 साल की किस्तों में पुश बटन के माध्यम से 1.80 लाख रुपये की सब्सिडी जारी की जाएगी.

# सोना लगातार हो रहा महंगा

**नई दिल्ली**

शनिवार को सोने की कीमत अपने रिकॉर्ड ऊंचाई से कुछ नीचे आ गई. सोने के भाव में लगातार तेजी देखने को मिल रही है. आज शनिवार को सोने के भाव में बढ़ोतरी हुई. 24 कैरेट सोने का भाव 350.0 बढक़र 82600 प्रति 10 ग्राम है. 22 कैरेट सोने का भाव 320.0 बढक़र 75730 प्रति 10 ग्राम है.

24 कैरेट सोने की कीमत में पिछले एक हफ्ते में -1.2 फीसदी का बदलाव आया है, जबकि पिछले महीने इसमें -5.3 फीसदी का बदलाव हुआ था. चांदी की कीमत 1200.0 बढक़र 100700.0 प्रति किलोग्राम है.

सोने और चांदी की कीमतें कई कारणों से प्रभावित होती हैं, जिनमें प्रमुख ज्वैलर्स से इनपुट भी शामिल है. सोने की वैश्विक मांग, मुद्रा में उतार-चढ़ाव, ब्याज दरें और सरकारी नीतियां जैसे प्रमुख कीमत बदलाव में योगदान करते हैं. इसके अलावा वैश्विक अर्थव्यवस्था की स्थिति और अन्य मुद्राओं के मुकाबले अमेरिकी डॉलर की मजबूती सहित अंतर्राष्ट्रीय कारक भी भारतीय बाजार में सोने की कीमतों को प्रभावित करते हैं.

# नोमान अली ने हैट्रिक लेकर रचा इतिहास, बनाया यह रिकॉर्ड

❑ **पाकिस्तान बनाम वेस्टइंडीज, दूसरा टेस्ट**

**नईदिल्ली**

पाकिस्तान क्रिकेट टीम के स्पिनर नोमान अली ने वेस्टइंडीज क्रिकेट टीम के खिलाफ मुल्तान में खेले शुरु हुए सीरीज के दूसरे टेस्ट में हैट्रिक सहित 5 विकेट लेने का कारनामा किया है।

वह पाकिस्तान के लिए टेस्ट क्रिकेट में हैट्रिक लेने वाले पहले स्पिनर हैं। इसी तरह यह उनका 8वां 5 विकेट हॉल भी है।

उनकी गेंदबाजी के कारण ही वेस्टइंडीज ने पहली पारी में 95 रन पर 9 विकेट गंवा दिए हैं।

**आइए नोमान के आंकड़े जानते हैं-** 38 वर्षीय नोमान ने क्रैग ब्रैथवेट (9) को आउट कर मैच में अपने विकेटों का खाता खोला।

इसके बाद उन्होंने पारी के 12वें और अपने कोटे के तीसरे आवेर की पहली तीन गेंदों पर क्रमश: जस्टिन ग्रीव्स (1), टेविन इमलाच (0) और केविन सिंक्लेयर (0) को आउट कर अपनी हैट्रिक पूरी की।

इसके बाद उन्होंने केमार रोच (25) को आउट कर अपने 5 विकेट पूरे किए। वह पारी में अब तक 13 ओवर में 31 रन खर्च कर चुके हैं।

नोमान पाकिस्तान के लिए टेस्ट क्रिकेट में हैट्रिक लेने वाले पहले स्पिनर होने के साथ यह कारनामा करने वाले कुल 5वें गेंदबाज हैं।

उनसे पहले वसीम अकरम (2 बार बनाम श्रीलंका, 1999), अब्दुल रज्जाक (बनाम श्रीलंका, 2000), मोहम्मद सामी (बनाम श्रीलंका, 2002) और नसीम शाह (बनाम बांग्लादेश, 2020) यह कारनामा कर चुके हैं। ये सभी तेज गेंदबाज हैं।

पाकिस्तान 1952 से टेस्ट खेल रहा है और 72 साल में पहली बार किसी पाकिस्तानी स्पिनर ने टेस्ट में हैट्रिक विकेट लिए।

नोमान ने पाकिस्तान के लिए पहला टेस्ट 2021 में दक्षिण अफ्रीका क्रिकेट टीम के खिलाफ खेला था।

अब तक इस खिलाड़ी ने 19 मुकाबले खेले हैं, जिसकी 35 पारियों में 25.25 की औसत से 78 विकेट लिए हैं। उन्होंने 8 बार 5 विकेट हॉल अपने नाम किए हैं।

दोनों पारियों को मिलाकर इस खिलाड़ी ने एक बार 10 विकेट भी लिए हैं। नोमान ने अपने करियर में सबसे ज्यादा विकेट (24) इंग्लैंड क्रिकेट टीम के खिलाफ झटके हैं।

# साक्षी सागर मडोलकर ने मोगली 2025 को बताया अपना ड्रीम प्रोजेक्ट!

साक्षी सागर मडोलकर, जो नामाकूल और अमेजन की अपकमिंग सीरीज़ नॉक नॉक के लिए जानी जाती हैं, अब तेलुगु फिल्म इंडस्ट्री में धमाकेदार एंट्री करने जा रही हैं। उनकी पहली तेलुगु फिल्म मोगली 2025 होगी, जिसमें वह रोशन कनकाला के साथ नजर आएंगी। 14 जनवरी 2025 को फिल्म का फर्स्ट लुक पोस्टर रिलीज़ किया गया, जिसने फैंस के बीच खूब हलचल मचाई।

साक्षी ने इस प्रोजेक्ट को अपना ड्रीम प्रोजेक्ट बताया है। फैंस उनकी इस नई शुरुआत को लेकर काफी एक्साइटेड हैं। नेशनल अवॉर्ड विनर डायरेक्टर संदीप राज की फिल्म मोगली 2025 एक शानदार विजुअल और इमोशनल जर्नी का वादा करती है। खूबसूरत जंगल के बैकड्रॉप पर बनी यह फिल्म दमदार कहानी और दिलचस्प ड्रामा का मेल है।ऐसे में फिल्म के रिलीज़ हुए पोस्टर ने दर्शकों के बीच जबरदस्त उत्सुकता पैदा कर दी है।

लोग इस फिल्म से काफी उम्मीदें लगाए बैठे हैं और इसे लेकर चर्चा तेज हो गई है। साक्षी सागर मडोलकर ने अपनी तेलुगु डेब्यू फिल्म मोगली 2025 को लेकर अपना उत्साह जाहिर करते हुए कहा है, इतने पैशनेट और टैलेंटेड टीम के साथ काम करना मेरे लिए सम्मान की बात है। तेलुगु सिनेमा में अपनी जर्नी की शुरुआत करने को लेकर मैं बेहद खुश हूं।

मोगली 2025 मेरा ड्रीम प्रोजेक्ट है, और मैं इंतजार नहीं कर सकती कि ऑडियंस इसे देखें और इसे महसूस करें। फिल्म में साक्षी का किरदार जैस्मिन, जो कहानी की इमोशनल ताकत है, दर्शकों के दिलों को छूने वाला है। साक्षी की एक्साइटमेंट और उनके काम के लिए डेडिकेशन उनकी आंखों में साफ नजर आता है।

डायरेक्टर संदीप राज ने भी अपनी लीडिंग लेडी साक्षी की तारीफ करते हुए कहा, साक्षी मोगली 2025 का दिल हैं। दर्शक कुछ सच में खास देखेंगे, और जैस्मिन 2025 के सबसे पसंदीदा फीमेल किरदारों में से एक बन जाएगी। फिल्म की कहानी बेहद आकर्षक है, और शानदार परफॉर्मेंस के साथ-साथ विजुअल्स भी दिल छूने वाले हैं।

# बजट 2025 में नए लेबर कोड का होगा ऐलान!

❑ **हफ्ते में 4 दिन काम, 3 दिन छुट्टी, बढ़ेगा पीएफ में योगदान**

**नई दिल्ली**

मोदी सरकार के बजट 2025 में लेबर कोड नियमों को लागू करने का ऐलान हो सकता है. वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण आगामी बजट में लेबर कोड को चरणबद्ध तरीके से लागू करने की योजना का ऐलान कर सकती हैं. सूत्रों के मुताबिक इन नए लेबर कोड को तीन चरणों में लागू किया जाएगा. कर्मचारियों के काम के घंटे बढ़ेंगे. साथ ही हफ्ते में 4 दिन काम करने का विकल्प मिलेगा. अगर पीएफ में कटने वाला पैसा बढ़ता है तो हर महीने मिलने वाली सैलरी कम हो सकती है.

लेबर कोड से सभी छोटे-बड़े कारोबारियों और कारोबारियों को नई नीतियों को लागू करने का समय मिलेगा. अगर सरकार बजट 2025 में इन कोड की घोषणा करती है तो इसे आने वाले वित्त वर्ष में लागू कर दिया जाएगा. इन कोड से कारोबारियों और कंपनियों को न सिर्फ आसानी होगी बल्कि कर्मचारियों को बेहतर सामाजिक सुरक्षा भी मिलेगी.

लेबर कोड के नए नियमों और योजना के तहत छोटे कारोबारियों को इन नियमों को लागू करने में करीब दो साल का समय लगेगा. आपको बता दें कि भारत के कारोबारी ढांचे में एमएसएमई यानी छोटे उद्योगों की हिस्सेदारी 85 फीसदी से ज्यादा है.

भारत सरकार ने 29 केंद्रीय श्रम कानूनों को चार लेबर कोड में समाहित कर दिया है. इनका मुख्य उद्देश्य व्यापारियों को मजबूत बनाना और कर्मचारियों की सामाजिक सुरक्षा को मजबूत करना है.

## आज का राशिफल

**मेष-** आज आपका दिन बेहतर रहेगा। आपकी गुम हुई पुरानी वस्तु आज वापस मिल जाएगी। साथ ही आपको इनवेस्ट में लाभ होगा। इस राशि वाले लोगों को अपने जीवनसाथी से आज गिफ्ट मिल सकता है।

**वृष-** आज आपका दिन खुशहाल रहेगा। आज किसी बड़े मामलों पर समझौता करने और सहयोग करने के लिए आप तैयार रहें। रुके हुए काम आज पूरे हो जाएंगे। इस राशि के लोग आज जीवनसाथी को लेकर कहीं धार्मिक स्थल पर जा सकते हैं।

**मिथुन-** आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आज प्रोजेक्ट में आपको जीवनसाथी का सहयोग मिलेगा, जो आगे सफलता के लिए मददगार साबित होगा। आज पारिवारिक रिश्ते में मधुरता बढ़ेगी।

**कर्क-** आज के दिन आपको धन लाभ होगा। आज किसी अजनबी से बहस न करें। पैसों के लेन-देन के मामले में किसी भी तरह का निर्णय लेने से पहले बड़ों की सलाह लें। अपने ध्यान को केन्द्रित कर काम को पूरा करने की कोशिश करें।

**सिंह-** आज आपका दिन आपके अनुकूल रहेगा। आपका रुझान रचनात्मक कार्यों की तरफ ज्यादा रहेगा। नया वाहन खरीदने के लिए आज का दिन शुभ है। साथ ही घर की साज-सजावट के लिए घरेलू उपकरणों से जुड़ी खरीददारी करने के लिए भी आज का दिन शुभ है।

**कन्या-** आज का दिन लकी है। आज के दिन की शुरुआत खुशहाल रहने वाली है। जो लोग मिट्टी के व्यवसाय से जुड़े है उनके लिए आज का दिन फायदेमंद रहेगा। आज मेहनत और व्यवहार के कारण आपको धनलाभ होगा।

**तुला-** आज आपका दिन खुशियों से भरा रहेगा। आज आपकी आर्थिक स्थिति मजबूत बनी रही रहेगी। आज अपने कामों में कामयाबी का परचम लहराएंगे। आज खुद को मेंटली और फिजिकली फिट महसूस करेंगे।

**वृश्चिक-** आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। आज किसी कार्य को पूरा करने का प्रयास सफल रहेगा। आज परिजनों से शुभ समाचार मिलेंगे और आपके आत्म सम्मान में वृद्धि होगी। आज किसी व्यक्ति विशेष से आपको मदद मिल सकती है।

**धनु-** आज आपका दिन लाभदायक रहेगा। व्यापारी वर्ग के लोगों को धन लाभ होगा। अगर किसी नए व्यापार की शुरूआत करना चाह रहें है तो आज शुरुआत कर सकते है। इस राशि के लोगों को जीवनसाथी से आज बहुत सारा प्यार मिलेगा।

**मकर-** आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आज मनोबल का स्तर अच्छा रहने के कारण आपके कार्य अच्छी गति से आगे बढ़ेंगे। आज बिजनेस में परिवर्तन के आसार दिख रहें हैं। ऑफिस में आपकी क्रिएटिविटी पहले से अच्छी बनेगी।

**कुंभ-** आज का दिन आपके लिए बहुत बढिय़ा रहेगा। आपको अपने कार्यक्षेत्र में बड़ी सफलता हासिल होने वाली है। साथ ही किसी विदेशी कंपनी से जॉब का ऑफर आ सकता है। जिसे जॉइन करना आपके लिए फायदेमंद रहेगा।

**मीन-** आज का दिन आपके जीवन में नई खुशियां लेकर आएगा। आपका रुझान अध्यात्म के प्रति अधिक रहेगा। माता-पिता के साथ कहीं मंदिर दर्शन के लिए जाएंगे। मनोरंजन के लिए बनाया हुआ प्लान आज टल सकता है।

# हिमेश रेशमिया की फिल्म बैडएस रवि कुमार का नया गाना तेरे प्यार में रिलीज

जाने-माने गायक, संगीतकार और अभिनेता हिमेश रेशमिया अपनी फिल्म बैडएस रवि कुमार को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। इस फिल्म में कोरियोग्राफर और अभिनेता प्रभु देवा भी मुख्य भूमिका में नजर आने वाले हैं। इस एक्शन म्यूजिकल फिल्म का निर्देशन कीथ गोम्स ने किया है।

अब इस फिल्म का नया गाना तेरे प्यार में रिलीज हो गया है। फिल्म का गाना तेरे प्यार में रिलीज होग या, जो असल मे उनकी ही हिट एल्बम सुरूर 2021 का था।

हिमेश का गाना तेरे प्यार में चार्टबस्टर था। रिलीज होते ही उनका यह गाना हिट हो गया था। अब जबकि इसकी शानदार वापसी हो गई है तो प्रशंसक भी अपना उत्साह जाहिर करने से नहीं चूक रहे हैं।

एक यूजर ने लिखा, भाई जी फिल्म का तो पता नहीं, लेकिन इसके सारे गाने फायर हैं।

एक ने लिखा, हिमेश गाते भी हैं, हिमेश सचमुच रॉकस्टार हैं। उनके जैसा कोई नहीं।

एक लिखते हैं, बॉलीवुड की बैंड बजाएगी बैडएस रवि कुमार।

बता दें कि इससे पहले इस फिल्म के 3 गाने रिलीज हो चुके हैं और तीनों ही गानों ने यूट्यूब पर धूम मचाई है, वहीं फिल्म के ट्रेलर ने भी खूब धमाका किया था।

हिमेश इस फिल्म से अब लंबे समय बाद अभिनय की दुनिया में लौट रहे हैं। वह पिछली बार साल 2020 में रिलीज हुई फिल्म हैप्पी हार्डी एंड हीर में नजर आए थे।

# आदि की हॉरर थ्रिलर सबधाम की रिलीज डेट तय

अरिवाझगन द्वारा निर्देशित आदि की हॉरर थ्रिलर सबधाम 28 फरवरी, 2025 को रिलीज़ होने वाली है। इस तमिल-तेलुगु द्विभाषी फिल्म में आदि और अरिवाझगन फिर से साथ आ रहे हैं, जिन्होंने पहले समीक्षकों द्वारा प्रशंसित 2009 की हॉरर फिल्म ईरम में साथ काम किया था। लक्ष्मी मेनन, लैला और सिमरन की प्रमुख भूमिकाओं वाली सबधाम का टीजऱ एक खौफनाक कहानी की ओर इशारा करता है। आदि एक शिक्षक की भूमिका में हैं जो एक महिला की आत्महत्या से शुरू हुई कॉलेज के भीतर भयानक घटनाओं की जांच कर रहा है। फिल्म एक भावनात्मक अंतर्धारा की खोज करती है, जो अरिवाझगन के निर्देशन की एक खासियत है, जो ईरम / वैशाली में स्पष्ट है और एम नाइट श्यामलन की सिक्स्थ सेंस से प्रेरित है।

# आयरन का बेहतरीन स्त्रोत है पालक

पालक एक पौष्टिक हरी पत्तेदार सब्जी है, जो आपके खाने में नया स्वाद जोड़ सकता है।

पालक आयरन का बेहतरीन स्त्रोत है। इसके साथ ही इसमें विटामिन-्र, विटामिन-ष्ट समेत कई पोषक तत्व भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं।

आइए आज हम आपको पालक के स्नैक्स की रेसिपी बताते हैं, जिन्हें आप शाम के समय बनाकर खा सकते हैं। यकिनन ये आपके घर में सभी को पसंद आएंगे।

**कुरकुरी पालक पत्ता चाट**

पालक पत्ता चाट बनाने के लिए सबसे पहले ताजे और बड़े पालक के पत्तों को धोकर सुखाएं।

अब बेसन, नमक, लाल मिर्च और थोड़ा पानी मिलाकर गाढ़ा घोल बनाएं, फिर इस घोल में पालक के पत्तों को डुबोकर गर्म तेल में तलें।

इसके बाद तले हुए पालक के पत्तों को प्लेट पर रखकर इनके ऊपर दही, हरी चटनी, मीठी चटनी, सेव और अनारदाना गार्निश करें।

यह कुरकुरी पालक पत्ता चाट आपके मेहमानों को पसंद आएगी।

**पालक की टिक्की-** पालकी टिक्की एक अनोखा व्यंजन है, जिसके लिए सबसे पहले उबले आलूओं को मैश करें और उसमें बारीक कटा प्याज, हरी मिर्च, अदरक-लहसुन का पेस्ट मिलाएं।

अब इसमें उबला और कटा पालक डालें, फिर नमक और मसाले मिलाकर टिक्की का आकार दें। इन टिक्कियों को गरम तेल में सुनहरा होने तक तलें या तवे पर सेंके।

इसे हरी धनिये की चटनी या खजूर की चटनी के साथ परोसें ताकि इसका स्वाद दोगुना हो जाए।

**मलाईदार पालक पास्ता**

अगर आप पास्ता पसंद करते हैं तो मलाईदार पालक पास्ता जरूर बनाएं।

सबसे पहले पास्ता को पानी में उबालकर ठंडे पानी से धो लें, फिर एक कढ़ाई में मक्खन गर्म करके उसमें लहसुन और प्याज भूनें।

अब इसमें क्रीम डालकर मिलाएं, फिर इसमें उबला हुआ पास्ता और बारीक कटा पालक डालें।

इसके बाद इसमें ऊपर से चीज़ और ओरेगानो या मिक्स्ड हर्ब्स डालकर इसे गर्मागर्म परोसें।

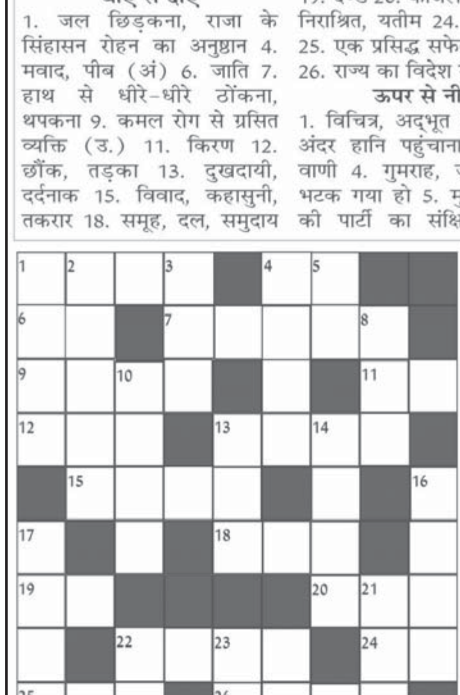
## शब्द सामर्थ्य- 308

**बाएं से दाएं**

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

**ऊपर से नीचे**

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।



**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 307 का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| दि | क्र | त | | आ | सा | न | | आ |
| ल | | मी | | खि | | सी | ख | ना |
| | म | ज | बू | र | | ह | | जा |
| स | र्द | | | का | | त | रा | ना |
| र | | | | र | वि | | ह | |
| प | ह | ना | ना | | ना | रा | ज | |
| ट | | | क | शि | श | | नी | ला |
| | र | | | का | | रा | | य |
| खा | ति | र | दा | री | | त | क्ष | क |

## सू-दोकू- 308

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | | 7 | | | | 2 | 1 |
| 2 | | | | 9 | | 4 | | |
| | 7 | | 1 | | | | 5 | |
| | | 1 | | 5 | | 2 | | 7 |
| | 5 | | | | 4 | | | |
| | | 4 | | 1 | | 8 | | 5 |
| | | | | | 1 | | | |
| 1 | | 5 | | 3 | | 9 | | |
| | 2 | | 6 | | 5 | | 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 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.307 का हल**

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