

पीएम मोदी ने अर्थशास्त्रियों के साथ की बैठक, मिशन 2047 पर हुई चर्चा

भारत सुधार के दौर में, आज पूरी दुनिया हमें उम्मीद और भरोसे से देख रही: पीएम मोदी

नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मंगलवार को नीति आयोग में देश के प्रमुख अर्थशास्त्रियों और विशेषज्ञों के साथ उच्च स्तरीय बैठक की। आगामी केंद्रीय बजट 2026-27 से पहले आयोजित इस विचार-विमर्श का मुख्य उद्देश्य भारत की दीर्घकालिक आर्थिक वृद्धि को बनाए रखने के लिए एक ठोस रणनीति तैयार करना रहा। बैठक के दौरान प्रधानमंत्री ने साफ किया कि 2047 तक 'विकसित भारत' के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अब विभिन्न क्षेत्रों में 'मिशन मोड' में सुधार जरूरी है। नीति आयोग में आयोजित इस बैठक का मुख्य विषय 'आत्मनिर्भरता और संरचनात्मक परिवर्तन: विकसित भारत के लिए एजेंडा' था। बैठक के दौरान प्रधानमंत्री ने इस पर जोर दिया कि विकसित भारत का संकल्प अब केवल सरकारी नीति तक सीमित नहीं रह गया है, बल्कि यह 140



करोड़ भारतीयों की एक 'जन-आकांक्षा' बन चुका है। उन्होंने कहा, 'देश की नीति-निर्धारण और बजट प्रक्रिया को हमेशा 2047 के विजन से जुड़ा रहना चाहिए। हमें विश्व स्तरीय क्षमताएं विकसित करने और वैश्विक बाजारों के साथ गहरे एकीकरण की दिशा में तेजी से कदम बढ़ाने होंगे। सोशल नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म लिंकडइन पर की गई पोस्ट में पीएम ने कहा कि भारतीयों की नई सोच और मेहनत से आज दुनिया भारत की ओर ध्यान दे रही है। अब पूरी दुनिया भारत को उम्मीद और

भरोसे के साथ देख रही है। साथ ही देश में तेजी से हो रहे विकास की तारीफ कर रही है।

बैठक के दौरान पीएम मोदी ने कहा कि भारत की नीति-निर्माण प्रक्रिया और बजट निर्धारण में 2047 के लिए संकल्प को केंद्रीय रूप से रखा जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि देश को वैश्विक श्रम शक्ति और अंतरराष्ट्रीय बाजारों के लिए एक महत्वपूर्ण केंद्र बनाए रखना जरूरी है। पीएम मोदी ने 'विकसित भारत' के लक्ष्य का उल्लेख करते हुए कहा कि वर्ष

अर्थशास्त्रियों एवं विशेषज्ञों ने दिए सुझाव

चर्चा के दौरान अर्थशास्त्रियों एवं विशेषज्ञों ने निर्माण और सेवा क्षेत्रों में उत्पादकता और प्रतिस्पर्धी क्षमता बढ़ाने के उपायों पर रणनीतिक सुझाव साझा किए। उन्होंने यह भी कहा कि 2025 के दौरान विविध क्षेत्रों में हुए अभूतपूर्व सुधारों और आने वाले साल में उनके एकीकरण से भारत तेजी से बढ़ती वैश्विक अर्थव्यवस्थाओं में से एक के रूप में अपनी अग्रणी स्थिति बनाए रखेगा, आधार मजबूत करेगा और नए अवसर खोलेगा। घरेलू बचत में वृद्धि, मजबूत बुनियादी ढांचे का विकास और अत्याधुनिक प्रौद्योगिकी के उपयोग के जरिये संरचनात्मक बदलावों की गति को तेज करना इस चर्चा के केंद्र में रहा।

2047 तक भारत को एक विकसित राष्ट्र बनाने का संकल्प अब सरकारी नीतियों से इतर आम जन आकांक्षा बन चुका है।

प्रधानमंत्री ने भारत को वैश्विक कार्यबल और अंतरराष्ट्रीय बाजारों के लिए एक महत्वपूर्ण केंद्र बनाने की आवश्यकता पर जोर दिया। अर्थशास्त्रियों ने विनिर्माण और सेवा क्षेत्रों में उत्पादकता बढ़ाने और वैश्विक स्तर पर प्रतिस्पर्धात्मकता सुनिश्चित करने के लिए रणनीतिक सुझाव दिए। घरेलू बचत बढ़ाने और बुनियादी ढांचे में निवेश के माध्यम

से आर्थिक ढांचे को मजबूत करने पर विमर्श हुआ।

बैठक के दौरान वित्त मंत्री भी रहीं मौजूद

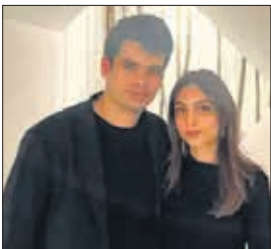
वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण की उपस्थिति में हुई इस बैठक को 1 फरवरी, 2026 को पेश होने वाले बजट की दिशा तय करने वाला माना जा रहा है। नीति आयोग के उपाध्यक्ष सुमन बेरी और सीईओ बीबीआर ब्रमण्यम सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारियों ने भी इस मंथन में हिस्सा लिया।

प्रियंका गांधी के बेटे रेहान वाड़ा की अवीवा बेग से सगाई

फोटोग्राफी का शौक रखती हैं अवीवा बेग

नई दिल्ली

वायनाड से कांग्रेस सांसद प्रियंका गांधी और बिजनेसमैन रॉबर्ट वाड़ा के बेटे रेहान वाड़ा की गर्लफ्रेंड अवीवा बेग से सगाई हो गई है। न्यूज एजेंसी ने सूत्रों के हवाले से यह खबर दी है। सगाई के बाद कलफ पैमिली के साथ राजस्थान के रणथंभौर पहुंचा है। रेहान और अवीवा 7 साल से रिलेशनशिप में हैं। दोनों को ही फोटोग्राफी का शौक है। सगाई में वाड़ा, गांधी और बेग परिवार के करीबी लोग ही मौजूद



थे। हालांकि अभी तक गांधी या वाड़ा परिवार से किसी ने भी सगाई की खबरों की पुष्टि नहीं की है। रेहान की मंगेतर अवीवा, दिल्ली के बिजनेसमैन इमरान बेग और इंटीरियर डिजाइनर नंदिता बेग की बेटी हैं। अवीवा की मां नंदिता ने ही कांग्रेस मुख्यालय इंदिरा भवन का इंटीरियर डिजाइन किया था।

जयपुर के नीरजा मोदी स्कूल की सीबीएसई मान्यता रद्द

छात्रा सुसाइड मामले में एक्शन, खुलासा- बच्ची ने मौत से पहले 5 बार टीचर से मदद मांगी

जयपुर

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) ने मंगलवार को जयपुर के नीरजा मोदी स्कूल की सीनियर सेकेंडरी स्तर तक की मान्यता (संबद्धता) तत्काल प्रभाव से रद्द कर दी। यह कार्रवाई स्कूल की एक छात्रा के सुसाइड के बाद की गई है।

क्लास 4 में पढ़ने वाली 9 साल की अमायरा ने 1 नवंबर को



स्कूल के चौथे फ्लोर से कूदकर जान दे दी थी। सीबीएसई ने कहा है कि स्कूल में छात्र सुरक्षा मानकों का गंभीर उल्लंघन हुआ है और ऐसे असुरक्षित माहौल में बच्चों को पढ़ने की इजाजत नहीं दी जा सकती।

सीबीएसई ने घटना की जांच के लिए कमेटी बनाई थी। इसकी रिपोर्ट के अनुसार, अमायरा स्कूल में लगातार बुलिंग का शिकार हो रही थी। छात्रा के पेरेंट्स ने डेढ़ साल में

तीन से अधिक बार शिक्षकों और कोऑर्डिनेटरों से बुलिंग की शिकायत की थी।

हालांकि, एटी-बुलिंग कमेटी ने पेरेंट्स की शिकायत पर कोई एक्शन नहीं लिया। रिपोर्ट के अनुसार, मौत से पहले आखिरी 45 मिनटों में अमायरा 5 बार क्लास टीचर से मदद मांगने गई थी, लेकिन टीचर ने उसकी बात नहीं सुनी।

10वीं-12वीं के छात्र बोर्ड परीक्षा दे रहे, नए एडमिशन बंद सीबीएसई के आदेश अनुसार, मान्यता रद्द होने के बाद नीरजा मोदी स्कूल को नए एडमिशन लेने या निचली कक्षाओं के छात्रों को कक्षा 9 और 11 में प्रमोट करने की इजाजत नहीं होगी।

अहमदाबाद में सोशल मीडिया पोस्ट पर दो गुटों में पथराव

ड्रोन से खेतों में छिपे उपद्रवियों को पकड़ा

अहमदाबाद। अहमदाबाद के साणंद में स्थित कालाना गांव में मंगलवार सुबह दो समुदायों के लोगों के बीच हिंसक झड़प हो गई। यह विवाद पुरानी रंजिश को लेकर हुआ और दोनों पक्षों ने एक-दूसरे पर पथरबाजी की। हिंसा का लाइव वीडियो वायरल हो गया है, जिसमें लोग एक-दूसरे पर पथर फेंकते दिखाई दे रहे हैं। पुलिस कार्रवाई के डर से कई उपद्रवी खेतों में छिप गए थे। पुलिस ने ड्रोन की मदद से इन्हें पकड़ा। गांव से अब तक 40 से ज्यादा लोगों को हिरासत में लिया है। गांव में भारी पुलिस बल तैनात है।

गांव में रहने वाले युवाओं के दो गुटों के बीच पिछले कई सालों से सोशल मीडिया पर एक पोस्ट को लेकर विवाद चल रहा है। इससे सोमवार को भी एक गुट के युवक को दूसरे गुट के युवकों ने पीट दिया था।

चमोली में सुरंग में टकराई दो लोको ट्रेनें, 59 घायल

टीएचडीसी विद्युत परियोजना का काम चल रहा था

चमोली

चमोली जिले के पीपलकोटी स्थित टीएचडीसी जल विद्युत परियोजना क्षेत्र में बनी सुरंग के अंदर मंगलवार रात करीब 10 बजे दो लोको ट्रेनें आपस में टकरा गईं, जिसमें 59 मजदूर घायल हो गए हैं। जिनमें से 5 की हालत गंभीर बनी हुई है।

बाताया जा रहा है कि ट्रेनें करीब 108 मजदूरों को कार्यस्थल तक ले जा रही थीं, तभी किसी तकनीकी समस्या के कारण दोनों आपस में टकरा गईं। घायलों में उड़ीसा, बिहार और झारखंड के मजदूर शामिल हैं।



घटना की सूचना मिलते ही परियोजना प्रबंधन और स्थानीय प्रशासन मौके पर पहुंचा। 17 लोगों को पीपलकोटी में स्थित विवेकानंद अस्पताल में भर्ती कराया गया है और 42 लोग गोपेश्वर जिला अस्पताल में भर्ती हैं। मौके पर पहुंचे डीएम सौरभ कुमार के अनुसार हादसा शिफ्ट चेंज के दौरान हुआ है, गंभीर रूप से घायल हुए लोगों के हाथ-पैर में फ्रैक्चर आया है।

हादसा परियोजना क्षेत्र के टीवीएम साइड पर हुआ। टक्कर इतनी तेज थी कि कई मजदूर ट्रेन के भीतर गिर पड़े और उन्हें गंभीर चोटें आई हैं, हालांकि ज्यादातर मजदूरों को हल्की चोटें लगी हैं। घटना के बाद सुरंग के अंदर ही अफरातफरी का माहौल बन गया और परियोजना प्रबंधन तुरंत घटनास्थल पर पहुंचा। सभी घायलों को अस्पताल में पहुंचा दिया गया है।

नौसेना को मिलेगा पनडुब्बी मारने वाला आधुनिक हथियार

4,666 करोड़ खर्च होंगे, लगातार दूसरे दिन बड़ा रक्षा सौदा

नई दिल्ली

रक्षा मंत्रालय ने मंगलवार को भारतीय सेना और नौसेना की ताकत बढ़ाने के लिए 4,666 करोड़ रुपए के रक्षा समझौते किए। इनके तहत सेना को 4.25 लाख से ज्यादा नई बैटल कार्बाइन राइफल मिलेंगी। इसके साथ ही नौसेना के लिए पनडुब्बी मारने वाले 48 आधुनिक हैवीवेट टॉरपीडो भी खरीदे जाएंगे।

रक्षा मंत्रालय के मुताबिक 2,770 करोड़ रुपए के क्लोज क्वार्टर बैटल कार्बाइन राइफल और उनसे जुड़े उपकरण खरीदे जाएंगे।



इसके लिए भारत फोर्ज लिमिटेड और पीएलआर सिस्टम्स प्राइवेट लिमिटेड के साथ करार किया गया है। इसके अलावा 1,896 करोड़ रुपए के दूसरे समझौते में नौसेना की कलवरी क्लास पनडुब्बियों के लिए 48 हैवीवेट टॉरपीडो खरीदे जाएंगे। इसके लिए इटली की कंपनी ड्यूसस सबमरीन सिस्टम्स स्क्रू से डील हुई है। इन टॉरपीडो की डिलीवरी अप्रैल

2028 से शुरू होकर 2030 की शुरुआत तक पूरी होगी।

मंत्रालय ने कहा कि यह फैसला आत्मनिर्भर भारत अभियान के तहत लिया गया है, ताकि स्वदेशी और आधुनिक तकनीक से सैनिकों की ताकत को बढ़ाए जा सके। ये लगातार दूसरे दिन रक्षा सौदा किया गया है। इससे पहले सोमवार को 79,000 करोड़ रुपए के रक्षा सौदे

को मंजूरी मिली थी।

रक्षा मंत्रालय ने 1 दिन पहले सोमवार को करीब 79,000 करोड़ रुपए के एडवॉंस हथियार और सैन्य उपकरण खरीदने के प्रस्ताव को मंजूरी दी थी। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह की अध्यक्षता में हुई रक्षा अधिग्रहण परिषद की बैठक में ये फैसला लिया गया था।

इससे नाग मिसाइल खरीदी जाएगी, जो दुश्मन के टैंक और बंकर तबाह करने में सक्षम है। इसके अलावा आत्मघाती ड्रोन भी खरीदे जाएंगे। भारतीय सेना के पास अभी नागस्त्र-1 ड्रोन है, जिसकी रेंज 30 किमी तक है।

नेवी के लिए रिमोटली ऑपरेटेड एयरक्रॉफ्ट सिस्टम भी खरीदा जाएगा। यह भी एक तरह का ड्रोन है। इसे खासतौर से नेवी के लिए डिजाइन किया गया है।

डोडा में गांव में आर्मी ने महिलाओं को हथियार चलाने की ट्रेनिंग दी

डोडा जम्मू-कश्मीर के डोडा में आतंकवाद विरोधी ऑपरेशन के तहत अब गांववालों को भी ट्रेनिंग दी जा रही है। आर्मी ने मंगलवार को चेनाब घाटी के ऊपरी इलाकों के 17 गांवों से 150 विलेज डिफेंस गार्ड्स को ट्रेनिंग दी। इनमें महिला स्वयंसेवक भी शामिल हैं। आर्मी के अधिकारियों ने बताया कि डोडा-चंबा बॉर्डर से स्टे गांवों के लोगों ट्रेनिंग में भाग ले रहे हैं। उन्हें हथियार चलाने, सैन्य रणनीति, आत्मरक्षा, बंकर बनाने और दुश्मन के हमलों को नाकाम करने की ट्रेनिंग दी जा रही है। ये गांव जंगलों और पहाड़ी इलाकों के पास स्थित हैं, जहां आतंकियों की सक्रिय गतिविधियों के बाद सुरक्षा बल लगातार सर्च ऑपरेशन चला रहे हैं।

भारतीय महिला टीम का जीत के साथ साल का अंत, श्रीलंका को 5-0 से वलीन स्वीप किया

इंडिया विमेंस ने तीसरी बार 5-0 से टी-20 सीरीज जीती

तिरुवनंतपुरम

इंडिया विमेंस ने श्रीलंका को पांचवें टी-20 में 15 रन से हराकर सीरीज 5-0 से जीत ली। टीम ने तीसरी बार 5-0 के अंतर से टी-20 सीरीज जीती, इससे पहले टीम वेस्टइंडीज और बांग्लादेश को भी इसी अंतर से हरा चुकी है। तिरुवनंतपुरम में मंगलवार को श्रीलंका ने बॉलिंग चुनी। भारत ने 7 विकेट खोकर 175 रन बनाए। श्रीलंका 7 विकेट के नुकसान पर 160 रन ही बना सकी। ग्रीनफील्ड स्टेडियम में भारत



के लिए कप्तान हरमनप्रीत कौर ने फिफ्टी लगाईं। उन्होंने 43 रेंड पर 9 चौके और 1 छक्का लगाकर 68 रन बनाए। अर्धवर्ति रेड्डी ने 27 और अमनजोत कौर ने 21 रन बनाए। श्रीलंका से चमारी अटापट्ट, कविषा दिलहारी और रश्मिका सेवांदी ने 2-2 विकेट लिए।

शेफाली टॉप स्कोरर रहीं भारत की शेफाली वर्मा टॉप स्कोरर रहीं, उन्होंने 5 टी-20 में

80.33 की औसत से 241 रन बनाए। उन्होंने 36 चौके और 5 छक्के लगाए। श्रीलंका से हसिनी पररा टॉप स्कोरर रहीं, उन्होंने 33 की औसत से 165 रन बनाए। गेंदेबाजों में भारत की दीप्ति शर्मा, वैष्णवी शर्मा और श्री चरणी ने 5-5 विकेट लिए। वहीं श्रीलंका से कविषा दिलहारी टॉप विकेट टेकर रहीं, उन्होंने भी 5 ही विकेट अपने नाम किए।

सर्दियों में पाएं चाँद सा निखरा चेहरा, घी-मलाई फेस पैक से पाएं बेमिसाल खूबसूरती



सर्दियों के मौसम में अधिकतर महिलाएं अपने चेहरे की खूबसूरती को बरकरार रखने का प्रयास करती हैं। अगर आप भी फेस पर होने वाले पिंपल्स, रैशेज और फटे गालों को स्मूथ और खूबसूरत बनाना चाहती हैं। तो आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि आप किस तरह से घी और मलाई के इस्तेमाल से अपनी त्वचा को सॉफ्ट बना सकती हैं।

घी और मलाई से फेस पैक

अगर आप भी सर्दियों में अपने फेस की खूबसूरती को बरकरार रखना चाहती हैं और स्किन संबंधी समस्याओं को कम करने की कोशिश कर रही हैं, तो आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आप घर पर घी और मलाई का इस्तेमाल करके अपने फेस की खूबसूरती को बरकरार रख सकती हैं। इसके लिए कुछ सामग्री की जरूरत होती है।

सामग्री
घी
मलाई
विटामिन ई कैप्सूल
एलोवेरा जेल
फेस पैक बनाने का तरीका
आप घर पर भी इस असरदार और खास फेस पैक को बना सकती हैं।

इस फेस पैक में थोड़ा सा विटामिन ई कैप्सूल और थोड़ा सा घी मिलाकर सभी सामग्री को मिक्स कर लें।

इन सभी चीजों को मिक्स करने के बाद इसको तब तक फेंटे, जब तक यह गाढ़ा न हो जाए।

अब आपका फेस पैक बनकर तैयार है, इसको अपने फेस पर इस्तेमाल करें।

इन बातों का रखें ध्यान

जब भी आप इस फेस पैक को चेहरे पर अप्लाई करें, तो सबसे पहले चेहरे को पानी से धो लें। इसके बाद इसका इस्तेमाल करें। आप साप्ताह में दो बार इस फेस पैक का इस्तेमाल कर सकती हैं। वहीं चेहरे पर करीब 40 मिनट तक लगाकर रखें। इसके बाद फेस को साफ पानी से धो लें और फिर चेहरे पर मॉइश्चराइजर लगाएं। अगर आप पहली बार इस फेस पैक का इस्तेमाल कर रही हैं, तो पहले पैच टेस्ट जरूर कर लें।

सर्दियों में इस तरह करेंगी पैरों की देखभाल तो नहीं फटेंगी एड़ियां, सॉफ्ट और स्मूथ होंगे पैर



सर्दियों के मौसम में हमारी स्किन को सबसे ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है। खासकर पैरों को। सर्दियां बढ़ते ही कई लोगों की एड़ियां फटने लगती हैं। क्योंकि मौसम में नमी की कमी हो जाती है और पैरों की स्किन सूख जाती है। यही सूखापन आगे चलकर दर्द भरी दरारों में बदल जाती है। जिसके कारण चलने-फिरने में परेशानी होने लगती है। वहीं ठंडी हवा जैसे-जैसे नमी खींचती है, पैरों की मोटी स्किन और ज्यादा तेजी से डिहाइड्रेट होने लगती है।

वहीं एड़ियों की स्किन वैसे भी थोड़ी कठोर होती है, इसलिए सूखते ही एड़ियां फटने लगती हैं। लंबे समय तक खड़े रहना, खुली चप्पल पहनना, बढ़ती उम्र या मोटापा यह सब इस समस्या को अधिक बढ़ा देते हैं। फटी एड़ियों

कपूर के बिना अधूरी मानी जाती है आरती

सनातन धर्म में पूजा में कपूर बहुत जरूरी होता है। पूजा के बाद आरती में कपूर का उपयोग किया जाता है। कपूर के बिना आरती अधूरी मानी जाती है। कपूर जलाने से नकारात्मकता सकारात्मक ऊर्जा में बदल जाती है। कपूर का उपयोग बीमारियों के इलाज में भी किया जाता है। इसलिए धर्मग्रंथों के साथ आयुर्वेद में भी कपूर के बारे में खासतौर से बताया गया है। ज्योतिषीय और वास्तु उपायों में भी कपूर का उपयोग महत्वपूर्ण रूप से किया जाता है। भारतीय पूजा पद्धति वैज्ञानिक नजरिये से भी महत्वपूर्ण है। कपूर के बारे में वैज्ञानिक शोधों के आधार पर भी कहा जाता है कि इसकी सुगंध से जीवाणु, विषाणु आदि बीमारी फैलाने वाले जीव खत्म हो जाते हैं। यह वातावरण को शुद्ध करता है जिससे बीमारी होने खतरा कम हो जाता है। घर में कपूर जलाने से हानिकारक बैक्टीरिया खत्म होते हैं।

बाहर हो जाती है दूषित वायु
पूजा या हवन करते समय जब हम कपूर जलाते हैं, तो उससे निकलने वाला धुआं आसपास की नकारात्मक ऊर्जा को समाप्त करता है। कपूर जलाने से आसपास की हवा साफ होने लगती है। खराब हवा घर से बाहर हो जाती है और वातावरण शुद्ध हो जाता है। सुबह-शाम कपूर जलाने से बाहरी नकारात्मक ऊर्जा घर में नहीं आ पाती है।

सर्दियों में मिलने वाला

बथुआ केवल साग के रूप में ही नहीं, बल्कि कई स्वादिष्ट और हेल्दी व्यंजनों में भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

अगर आप कुछ नया, पौष्टिक और स्वाद से भरपूर ट्राय करना चाहते हैं, तो बथुआ पास्ता एक बेहतरीन विंटर रेसिपी है, जो सेहत के साथ-साथ टेस्ट का भी पूरा ध्यान रखती है।

सर्दियों के मौसम में सबसे ज्यादा बाजार में हरी-भरी सब्जियां नजर आती हैं। इस मौसम में सबसे ज्यादा हरे साग खाए जाते हैं, इन्हीं में से एक है बथुआ। खासतौर पर बथुआ का इस्तेमाल साग या परांठे के लिए किया जाता है, यदि आप इसे मॉर्डन टि्वस्ट देना चाहते हैं तो बथुआ पास्ता एक बेहतरीन विकल्प है। यह रेसिपी उन लोगों के लिए है जो हेल्दी खाने के साथ-साथ स्वाद से भी समझौता नहीं करना चाहते हैं।

बथुआ पोषक तत्वों से भरपूर हरी सब्जी है जिसमें आयरन, कैल्शियम, फाइबर और विटामिन- व इ अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। सर्दियों में यह इम्युनिटी मजबूत करने और पाचन सुधारने में मदद करती है। अगर आप बथुआ को पास्ता जैसी रेसिपी में एड करेंगे तो यह



सर्दियों में जंक नहीं, हेल्दी खाएं: इस तरह से बनाएं बथुआ पास्ता, स्वाद के साथ ही मस्त-मस्त सेहत ! नोट करें रेसिपी

बच्चों से लेकर बड़ों को भी खूब पसंद आएगी।

बथुआ पास्ता बनाने की आसान विधि

» सबसे पहले आप बथुआ को अच्छे से धो ले और फिर इसे उबाल लें, फिर इसका पेस्ट बना लें।

» अब एक पैन में ऑलिव ऑयल या घी गर्म करें, इसमें लहसुन और प्याज

हल्का सा भूनें।

» इसमें बथुआ का पेस्ट डालें और 2-3 मिनट तक पकाएं।

» अब स्वाद अनुसार नमक, काली मिर्च, चिली फ्लेक्स और हर्ब्स मिलाएं।

» इसमें उबला हुआ होल व्हीट या मल्टीग्रेन पास्ता डालें और अच्छे से मिक्स कर लें।

» आप चाहे तो ऊपर से थोड़ा सा चीज डालकर सर्व कर सकते हैं।

बच्चों को खिलाएं हेल्दी क्रिस्पी शकरकंद के चिप्स, बार-बार मांगेंगे, जानें बनाने का तरीका और इसके फायदे

सर्दियों के मौसम में बाजारों में शकरकंदी खूब मिलती है। एक बार शकरकंदी घर लेकर आए फिर इससे बनाएं टेस्टी और हेल्दी चिप्स। यह स्वाद के साथ सेहत के लिए भी अच्छे होते हैं, क्योंकि शकरकंदी में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। बच्चों के लिए काफी फायदेमंद होते शकरकंद चिप्स, इसे बनाना काफी आसान है।

क्रिस्पी चिप्स बनाने की विधि
- सबसे पहले आप शकरकंद को अच्छे से धो लें और इसे छील लें।
- फिर इन्हें लंबे पतले चिप्स के आकार में काट लें।
- इन पतलों टुकड़ों को हल्का गोल घुमाकर कबाब वाली स्टिक पर लपेट दो।
- गरम तेल में डालकर मीडियम

आंच पर कुरकुरे होने तक डीप फ्राई कर लें।
- फ्राई होने के बाद इसे ठंडा होने दें।
- अब इसके ऊपर नमक छिड़क दें।
शकरकंद के चिप्स को कैसे सर्व करें
- जब आपके चिप्स बन जाएं तो इसे घर की बनी डीप के साथ ही सर्व कर सकती हैं।
- चाहे आप चिप्स को सॉस के साथ सर्व कर सकते हैं।
- घर में आए मेहमानों के लिए के लिए आप शकरकंद चिप्स बना सकते हैं।
शकरकंद के चिप्स खाने के फायदे

- शकरकंद पोषण से भरपूर होता है और इसमें विटामिन ए की अच्छी मात्रा पाई जाती है, जो आंखों की सेहत के लिए फायदेमंद है। इसे खाने से बच्चों की आंखों से जुड़ी समस्याएं कम हो सकती हैं।
- अगर बच्चों को आलू पसंद है, तो उसकी जगह शकरकंद देना एक हेल्दी विकल्प है। इसमें पोटेशियम और मैग्नीशियम भरपूर होते हैं, इसलिए हफ्ते में 2-3 बार बच्चों को शकरकंद खिलाया जा सकता है।
- शकरकंद से बने चिप्स इतने स्वादिष्ट होते हैं कि बच्चे बाहर के अनहेल्दी चिप्स भूल सकते हैं। इन्हें स्टोर करके बच्चों के लिए हेल्दी स्नैक्स के रूप में भी रखा जा सकता है।



नया साल आपके लिए ‘गोल्डन ईयर’ साबित हो सकता है

हर व्यक्ति चाहता है कि आने वाला साल उसके लिए सुख, समृद्धि और ढेर सारी खुशियां से भरा हो। साल 2026 दस्तक देने ही वाला है। अगर आप चाहते हैं कि यह साल आपके लिए ‘गोल्डन ईयर’ साबित हो, तो हिंदू धर्म के पवित्र ग्रंथ गरुड़ पुराण में इसके लिए कुछ खास गुप्त नियम बताए गए हैं।

अक्सर लोग गरुड़ पुराण को केवल मृत्यु के बाद की स्थितियों से जोड़कर देखते हैं। लेकिन, भगवान विष्णु ने इसमें सुखी और संपन्न जीवन जीने के भी अद्भुत मंत्र दिए हैं। अगर आप 2026 शुरू होने से पहले इन 5 आदतों को अपने जीवन में उतार लें, तो मां लक्ष्मी की कृपा आप पर साल भर बनी रहेगी।

2026 को खुशहाल बनाने के 5 महामंत्र

1. महिलाओं का सम्मान करें- गरुड़ पुराण के अनुसार, जिस घर में महिलाओं (मां, पत्नी, बहन या बेटी) का अनादर होता है, वहां से मां लक्ष्मी रुष्ट होकर चली जाती हैं। लक्ष्मी जी का वास उसी घर में होता है, जहां



स्त्रियों को प्यार और उचित सम्मान मिलता है। 2026 में बरकत चाहते हैं, तो अपने व्यवहार में यह बदलाव आज ही लाएं।

2. दान की शक्ति को पहचानें- आर्थिक तंगी दूर करने का सबसे बड़ा हथियार ‘दान’ है। अपनी कमाई का एक छोटा सा हिस्सा किसी जरूरतमंद,

गौ-सेवा या धार्मिक कार्य में जरूर लगाएं। नया साल शुरू होने से पहले दान करने का संकल्प लें, ताकि आपके घर के भंडार हमेशा भरे रहें।

3. अहंकार का त्याग और धन का आदर- कहा जाता है कि पैसा आने पर ईंसान में अहंकार आ जाता है, और यही उसके पतन का कारण बनता है। गरुड़ पुराण कहता है कि जो व्यक्ति धन का अपमान करता है या उसे गलत कामों में खर्च करता है, उससे लक्ष्मी जी मुख मोड़ लेती हैं। 2026 की सफलता के लिए छल-कपट छोड़कर ईमानदारी की कमाई पर ध्यान दें।
4. स्वच्छता और सात्विकता- भगवान विष्णु कहते हैं कि मन और शरीर की शुद्ध ईश्वर को बहुत प्रिय है। अपने घर को साफ-सुथरा रखें और विचारों में सात्विकता लाएं। नकारात्मकता को घर से बाहर निकालें ताकि माता लक्ष्मी स्थाई रूप से आपके घर में निवास करें।

5. कुल देवता और पितरों का पूजन- नया साल शुरू होने से पहले अपने कुल देवता और पितरों का आशीर्वाद जरूर लें। उनकी अनदेखी करने से घर में बाधाएं आती हैं। पितरों की शांति और देवताओं की पूजा से 2026 का मार्ग प्रशस्त होगा।
गरुड़ पुराण के ये नियम केवल धार्मिक नहीं बल्कि जीवन जीने का सही तरीका भी सिखाते हैं। अगर आप इन सरल आदतों को अपनाते हैं, तो निश्चित ही 2026 आपके जीवन में नई उमंग और अटूट समृद्धि लेकर आएगा।