



ज्ञानाटेदार स्प्रिंग रोल

सामग्री

एक पाव मैदा, एक पाव आलू उबले व छिले हुए, तलने के लिए तेल, अदरक-लहसुन का पेस्ट 2 छोटे चम्पच, धनिया पावड़, अमृत-पावड़, मिर्च, नमक, थोड़ी-सी शकर, थोड़ी-सी खम्बखम मिला कर फ्राय करें। अब मैदे की छोटी-छोटी लोड़ बना कर उसे पूँडी के आकार का बल लें। इस पूँडी में पानी लगा कर आलू की सब्जी डालें। अब इसी तरह का तीन लेयर बनाएं और उसे फॉल्ड कर लें। इस तैयार फॉल्ड को दो-तीन इंच में काट लें। इसे हाथ से दबाने पर यह स्प्रिंग की तरह दिखता है। इस स्प्रिंग को डीप फ्राय कर लें। गरम गरम स्प्रिंग रोल्स को ही और मीठी इमली की चटनी के साथ परोसें।



फ्राय पनीर करी

सेहतबस एक मीठी चुक्की, टेंशन की कोरे छुट्टी-सेहत के लिए शुभ नहीं है मनवाही संजीरोविक्स करें, फिट रेहायमाफेशन में इन अनारकली का अनुवा अंदाजालर्स के गेजेट में पिंक कलर की बहारआफिस में क्सा हो आपका डेसअपरेमांसयार में इकरार और इजहार दोनों जरूरीसेक्स लाइफ में सजाएं घ्यार के रंगेक्से जाने कि वह आपसे घ्यार करता है।

सामग्री

तेल तलने के लिए, धी-2 टेबल स्पून पकाने के लिए, पनीर 250 ग्राम बाजार से लाएं, छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर भूंग होने तक फ्राय कर लें फिर एक पेर प निकल कर रखें। काजू 2 टेबल स्पून और मंगफली के दानों 2 टेबल स्पून- एक साथ में पिस ले। ही मिर्च 2 बारोंक कटी, जीरा-2 टी स्पून, अदरक- 1 इंच टुकड़ा पिसा हुआ, दही आधा कप, हरे धनिया के पत्ते, नमक स्वादानुसार, काली मिर्च, अमृत-पावड़, जीराक, जीरा पावड़, सभी मसलों की आप टी स्पून मात्रा साथ में मिलाएं।

पकाने की विधि

एक भारी कड़ी में थी गर्म करें। अब आंच मध्यम कर जीरा, कटी ही मिर्च, पिसी अदरक डालें। तत्पश्चात पिसे काजू, और मंगफली के दानों का मिक्कर डाल कर फ्राय करें। जैसे ही मसलों का रंग भूंग होने लगे, दही को फेटे कर इस मिश्रण में डाल कर पकाएं। साथ ही सभी मसलों को एक कांच के बत्तन में गर्म करें (ऐसा करने से घरीर नरम पड़ जाता है और अतिरिक्त तेल भी निकल जाता है) फिर पानी छान लें। अब पनीर को ग्रीवी में मिलाएं। जब पनीर ग्रीवी में पकाने लगे तो कुछ दे बाद ही धनिया डालकर एक मिनट पका कर, गरम-गरम फलाहारी चावलों के संग परोसें।



सदियों से महिलाओं की आलोचना होती आ रही है और उन्हें पुरुषवर्ग से कम समझा गया है। लेकिन पिछली कई सदी में महिला बास का समर्थन भी हुआ है। आपका प्रमोशन होता है और आपको महिला बास के आधीन काम करना पड़ता है। ऐसे में जब लोग आपको बधाइया देते हैं तो आपको खुशी से ज्यादा यह धिना होती है कि आप महिला बास के आधीन कैसे काम करेंगे।

महिला बास: जरा बचे के?

महिला बास की महान स्थिति किसी ऐशा पुरुष की तरह है जो कि अपने अनुसार एक हाट सेंटरी रखता है यह बहुत से मजाक का शिकार होता है। आइए यह जानने की कोशिश करें कि इस पुरानी सोच ने नया रूप कैसे लिया कि एक महिला बास का रूप सभी पुरुषों को डरा देता है। गुडांग एक एम एन सी में काम करने वाली 26 वर्षीय अदिल चक्रवर्ती का कहना है कि मैंने पुरुष और महिला बास दोनों के साथ काम करने में ज्यादा सावधानी बरतनी पड़ती है किंतु आपको पता नहीं होता कि वो क्या सोच रही है। आगे उनका काम उनके अनुसार नहीं हुआ तो आप अपने आपको किसी कटघरे में खड़ा महसूस करेंगे।

वर्ता है वजह महिला बास के रुखेपन की

महिलाएं पुरुषों की तुलना में अधिक भावुक होती हैं और इसलिए उन्हें काम में और वास्तविक जीवन में सम्पर्क बनाने में समय लग जाता है। उन्हें यह समझना थोड़ा मुश्किल होता है कि यह बिजेंटेस है परसंनल नहीं है। वो महिलाएं जो बोर्डरलूप के बाहर बातें नहीं करतीं वो भी एक साथ खाना पसन्द करती हैं, लेकिन क्या आपने किसी पुरुष प्रतिद्वंदी को साथ में खाना खाते देखा है।

पुरुष ज्यादा काम्पटीटिव होते हैं और इसलिए वो लम्बे समय तक नहीं सोच पाते और अपने पुराने प्रतिद्वंदी पर विश्वास नहीं करते चाहे वो उसी टीम में हों। अच्छा तो यह है लिंग असहमति। लेकिन ऐसा देखा गया है कि पुरुषों की तुलना में महिलाएं एक ही समय में कई काम करने में सक्षम हैं और वो असानी से किसी भी समस्या का समाधान निकालने में सक्षम हैं।

महिला बास के व्यवहार पर पुरुषों की राय

कुछ पुरुष कर्मचारियों का मानना है कि वात्तव्य में महिलाएं पुरुषों की तुलना में अधिक कठोर होती हैं। कुछ पुरुष इस बात से असहमत हैं कि महिलाएं ऐसे मानक स्थापित कर रही हैं जो पुरुषों के लिए सम्भव नहीं हैं। बल्कि उनका मानना है कि महिलाएं कितना काम और किनने अच्छे से काम करती हैं तो इन्हें दोतरफा जीवन जीती हैं। घर पर वह पहीं और मां होती हैं। काम पर आते समय उनके दिमाग में यह बातें होती हैं कि उनके बच्चे ने खाना खाया है या नहीं। नौकरानी ने रात के डिनर की तैयारी की है या नहीं। आगे घर पर काम करने की जगह कम हुई तो उन्हें प्रजेंटेशन का काम दो दिन में करना पड़ता है। हर भूमिका में वो अपने जीवन के दूसरे पहलू पर जोर देती है और दूसरी भूमिका के लिए तक जुटाती है। चाहे वह 21वीं सदी में रहने लेकिन एक महिला आपसे शिश्चार की भी उम्मीद करेगी। पब्लिशिंग हाउस के मार्केटिंग मैनेजर 32 वर्षीय ईंज मिश्रा एक हास्यजनक घटना को याद करते हैं। उनकी महिला बास किसी भी प्रेजेंटेशन

के दौरान अपनी नौकरानी से फोन पर बातें करती रहती थी कि उनके बच्चे को कैसे चुप करायें, कैसे सुलाएं, कैसे खाना दे। हम सभी ने सोचा कि अब यह बहुत गोंद है। लेकिन ऐसा देखा गया है कि पुरुषों की तुलना में महिलाएं एक ही समय में कई काम करने में सक्षम हैं और वो असानी से किसी भी समस्या का समाधान निकालने में सक्षम हैं।

वर्ता महिलाएं मलिटारिक हो सकती हैं।

क्या यह आदर्शे पुरुषों को डरा सकती हैं। सिन्हा ने दूसरी बात कही कि पुरुषों की तुलना में महिलाएं दोतरफा जीवन जीती हैं। घर पर वह पहीं और मां होती हैं। काम पर आते समय उनके दिमाग में यह बातें होती हैं कि उनके बच्चे ने खाना खाया है या नहीं। नौकरानी ने रात के डिनर की तैयारी की है या नहीं। आगे घर पर काम करने की जगह कम हुई तो उन्हें प्रजेंटेशन का काम दो दिन में करना पड़ता है। हर भूमिका में वो अपने जीवन के दूसरे पहलू पर जोर देती है और दूसरी भूमिका के लिए तक जुटाती है। चाहे वह 21वीं सदी में रहने वाली भारतीय महिला हो उसे पुरुषों की तुलना में ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। आगे महिला कोई टास्कमास्टर नहीं है तो उसे हर समय काम से निकाले जाने का डर रहता है।

निजी संबंधों को निजी ही रहने दें

लाइफ हम जहां काम करते हैं, वहां माहील मिलाजुला होता है। किसी से बहुत धनियता होती है तो किसी से हमेशा काम को लेकर विवाद जैसी स्थिति बनी रहती है। सबसे समान रिश्ते नहीं रहते। कार्य स्थल पर अगर किसी से भी विवाद हो तो उसका सीधा असर हमारी क्षमता और काम पर पड़ता है। ताकि हमारे काम में झलकता है, काम से हमारे व्यवहार में कब उत्तर जाता है, पता नहीं चलता। आगे ऑफिस में तानव है, तो वहां के खाताप भेरे रिश्ते हमारे साथ घर तक पौछे आते हैं। सबसे हर समय एक सा व्यवहार और एक से रिश्ते की उम्मीद नहीं की जा सकती। लोग व्यवसायिक संबंधों में भी निजत्व खोजते हैं। निजी जिंदगी को निजी ही रखने दें। उसमें व्यवसायिक रिश्तों का मिलना ठीक नहीं है। व्यवसायिक रिश्तों में एक ही चौंज हमेशा खटास लाती है। वो ही अपेक्षा यानी एक्सपेक्टेशन। जब हम किसी के साथ कोई काम कर रहे होते हैं तो उसमें बहुत सी उम्मीदें रखना शुरू कर देते हैं। इससे दोनों के ही व्यक्तिगत जीवन में दखल होती है और उसका बोझ काम पर स्पष्ट दिखाई देता है।



रूषसूरती के लिए..

आज जहां बाजार में प्रतिदिन नए सौर्योदय प्रसाधन और नई तकनीक आ रही है, वही त्वचा से सम्बन्धी समस्याओं की सूची भी कुछ कम नहीं है। हम सभी याहते हैं बेदाग और खिली-खिली त्वचा। लेकिन अगर आप याहते हैं कि आपकी त्वचा हमेशा ऐसी ही दिखे तो इसके लिए आपको अपनी त्वचा का स्वायल रखना होगा। त्वचा में किसी भी प्रकार के परिवर्तन का इलाज जितनी जल्दी हो करा लें, फिर याहे आंखों के नीचे काले घेरे हो जाएं।

प्रत्येक त्वची को पड़ना भी आम है, लेकिन अगर आप समय से प्रभावित हो रहा है तो इसे अस्वीकार करें और इसका समाधान निकालें। स्ट्रेच मार्क, आंखों के नीचे काले घेरे या एक जैसी स्थिति निकालें। कार्बोक्सीथेरेपी जैसी नीची तकनीक से ऐसी समस्याओं का इलाज बहुत आसानी से प्राप्त होता है। लेकिन इनसे साइकलाजिक समस्याएं तक समाधान दूर नहीं होता। अपनी त्वचा का समाधान दूर नहीं होता में लगी है, लेकिन जब वो अब तक सफल नहीं हो पाए हैं। हालांकि स्ट्रेच मार्क से उन्हें कोई असर नहीं होता। लेकिन उन्हें लगाने लगा है कि उनका सौंदर्य तो इसके लिए बहुत ही सुरक्षित है और कम समय लेने वाली है। नई दिल्ली के न



बॉक्स ऑफिस पर किल की कमाई की रप्तार धीमी

तीसरे दिन खाते में आए 2.8 करोड़ रुपये

निरियल नामों भूमि के निर्देशन में बॉक्स ऑफिस किल को बीते शक्तिवार यानी 5 जुलाई को रिलीज किया गया था। हालांकि, यह लोगों को सिनेमाघरों तक खींचने में नाकाम साबित हुई है। ललक्ष्य लालानी ने इस फिल्म के जरिए बॉलीवुड में डेब्यू किया है। राधव जु़ूयाल भी इस फिल्म में अहम भूमिका में हैं किल बॉक्स ऑफिस पर उम्मीद के मुताबिक प्रदर्शन नहीं कर सकते और अब फिल्म के तीसरे दिन के कमाई के आंकड़े भी सामने आ गए हैं। बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सैकिनिक की रिपोर्ट के मुताबिक, किल ने अपनी रिलीज के तीसरे दिन यानी रविवार को 2.8 करोड़ रुपये का कारोबार किया, जिसका बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 6.2 करोड़ रुपये हो गया है। फिल्म ने 1.25 करोड़ रुपये के साथ बॉक्स ऑफिस पर धीमी शुरूआत की थी। दूसरे दिन (शनिवार) इस फिल्म की डैनीक कमाई में मामूली झज्जाफा देखने को मिला और यह 2.15 करोड़ रुपये की कमाने में सफल रही। किल के निर्माता करण होहर हैं। करण ने इस फिल्म का निर्माण गुरुतृतीयों के साथ सिलकर किया है। फिल्म में लक्ष्य की जोड़ी पहली बार ताव्या मानिकतला के साथ बनी है। आशीष विद्यार्थी भी इस फिल्म का अहम हिस्सा है। इस फिल्म का प्रीमियर पिछले साल टोरंटो इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल में हुआ था, जहां इसने रुबर वाहवाही लुटी ब्लॉकबस्टर फिल्म सीरीज जॉन विक के निर्देशक पहले ही इस फिल्म के हॉलीवुड रीमेक का एलाज कर चुके हैं।



सारिपोधा सानिवारम के फर्स्ट लुक में पुलिस किरदार में दिखीं प्रियंका मोहन



नानी अभिनीत अपक्रिया फिल्म सारिपोधा सानिवारम से एक्ट्रेस प्रियंका मोहन का फर्स्ट लुक सामने आया है। तस्वीर में वह एक पुलिस अधिकारी के रूप में एक बैंग पकड़े आसामन की ओर देखती दिखाई दे रही है।

फिल्म में एक्ट्रेस चारू की भूमिका निभा रही है। निर्माताओं ने सोशल मीडिया पर एक्ट्रेस का पहला लुक शेयर किया है। उन्होंने कैशन में लिंगा, सूर्यो सेटरडे से चारूलाला के रूप में प्रियंका मोहन ऑफिशियल का परिचय, वह सीधे आपके दिलों तक रिपोर्ट करने के विशेष पर है। हाल ही में फिल्म का पहला सिंगल गरम गरम भी रिलीज किया गया, जिसे काफी सकारात्मक प्रतिक्रिया मिली थी। निर्माताओं ने फिल्म में बाबी का लेटेरेट लुक भी जारी किया था, जिसमें उनके किरदार का एक अलग पक्ष दिखाया गया था। नए पोस्टर में बाबी को ज्यादा शांत और संयमित दिखाया गया है, जो उनके किरदार के शांत वर्णन को दिखाता है। दीवीं एंटरटेनमेंट द्वारा निर्माता, सारिपोधा सानिवारम विवेक अथरवा द्वारा लिखित और निर्देशित है। फिल्म में एसजे सूर्या और साई रुमार पी भी हैं। यह फिल्म 29 अगस्त, 2024 को हिन्दी, तेलुगु, तमिल, कन्नड़ और मलयालम तेलुगु, तमिल, कन्नड़ और हिन्दी भाषाओं में सिनेमाघरों में आवेदन के देखती दिखाई दे रही है।

बॉक्स ऑफिस पर शरवरी वाघ की फिल्म

मुंज्या ने भारत में पार किया 100 करोड़ रुपये की कमाई का आंकड़ा



भरपूर इस फिल्म का निर्माण दिनेश विजान ने किया है।

आदित्य सरपोदार ने इस फिल्म का निर्देशन किया है।

बॉक्स ऑफिस पर मुंज्या का सामना करता है।

कारोबार की आंकड़ा 14

जून को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी और

बॉक्स ऑफिस पर

इसका दैनिक

कारोबार 60

करोड़ रुपये

की ओर है। इसके

अलावा प्रभास,

दीपिका पांडुकोण, अमिताभ

बच्चन जैसी सितारों से

एकीकृत कालिका का

सिनेमाघरों में

लगी हुई थी और

बॉक्स ऑफिस पर

इसका दैनिक

कारोबार 40

करोड़ रुपये

की ओर है। इसके

अलावा प्रभास,

दीपिका पांडुकोण, अमिताभ

बच्चन जैसी सितारों से

एकीकृत कालिका का

सिनेमाघरों में

लगी हुई थी। इसका अधिक

निर्देशन फिल्म की कहानी

जाती है।

विजय सेतुपति स्टारर महाराजा का

12 जुलाई को नेटफिल्म पर होगा प्रीमियर, हिंदी में भी देख सकेंगे



दिखाता है। महाराजा एक तमिल भाषा की एक्शन थिलर फिल्म है, जिसे पोंगल के मौके पर 14 जून को सिनेमाघरों में रिलीज किया गया था। फिल्म में विजय सेतुपति एक ऐसे शख्स की भूमिका है जिसका नाम रहें हैं, जिसकी लक्ष्मी चोरी हो जाती है। इस घटना के बाद कई वौकान वाले राज सामने आते हैं और महाराजा उन रहस्यों को सुलझाने और जीवों की ठीक करने के लिए हर हद तक जाने को चाहते हैं। यह फिल्म 29 अगस्त, 2024 को हिन्दी, तेलुगु, तमिल, कन्नड़ और मलयालम तेलुगु, तमिल, कन्नड़ और हिन्दी भाषाओं में नेटफिल्म पर उपलब्ध होगी। फिल्म के निर्माताओं का मानना है कि यह फिल्म विभिन्न भाषाओं के दर्शकों को पसंद आएगी और यह नेटफिल्म पर रुपये का आंकड़ा पार कर लिया है। बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सेक्युरिटी की रिपोर्ट के अनुसार एक ऐसे शख्स की भूमिका में विजय सेतुपति एक ऐसे शख्स की भूमिका में रिपोर्ट की जाती है। फिल्म के निर्माताओं का मानना है कि यह फिल्म विभिन्न भाषाओं के दर्शकों को पसंद आएगी और यह नेटफिल्म पर रुपये का आंकड़ा पार कर लिया है। बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सेक्युरिटी की रिपोर्ट के अनुसार एक ऐसे शख्स की भूमिका में विजय सेतुपति एक ऐसे शख्स की भूमिका में रिपोर्ट की जाती है। फिल्म के निर्माताओं का मानना है कि यह फिल्म विभिन्न भाषाओं के दर्शकों को पसंद आएगी और यह नेटफिल्म पर रुपये का आंकड़ा पार कर लिया है। बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सेक्युरिटी की रिपोर्ट के अनुसार एक ऐसे शख्स की भूमिका में विजय सेतुपति एक ऐसे शख्स की भूमिका में रिपोर्ट की जाती है। फिल्म के निर्माताओं का मानना है कि यह फिल्म विभिन्न भाषाओं के दर्शकों को पसंद आएगी और यह नेटफिल्म पर रुपये का आंकड़ा पार कर लिया है। बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सेक्युरिटी की रिपोर्ट के अनुसार एक ऐसे शख्स की भूमिका में विजय सेतुपति एक ऐसे शख्स की भूमिका में रिपोर्ट की जाती है। फिल्म के निर्माताओं का मानना है कि यह फिल्म विभिन्न भाषाओं के दर्शकों को पसंद आएगी और यह नेटफिल्म पर रुपये का आंकड़ा पार कर लिया है। बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सेक्युरिटी की रिपोर्ट के अनुसार एक ऐसे शख्स की भूमिका में विजय सेतुपति एक ऐसे शख्स की भूमिका में रिपोर्ट की जाती है। फिल्म के निर्माताओं का मानना है कि यह फिल्म विभिन्न भाषाओं के दर्शकों को पसंद आएगी और यह नेटफिल्म पर रुपये का आंकड़ा पार कर लिया है। बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सेक्युरिटी की रिपोर्ट के अनुसार एक ऐसे शख्स की भूमिका में विजय सेतुपति एक ऐसे शख्स की भूमिका में रिपोर्ट की जाती है। फिल्म के निर्माताओं का मानना है कि यह फिल्म विभिन्न भाषाओं के दर्शकों को पसंद आएगी और यह नेटफिल्म पर रुपये का आंकड़ा पार कर लिया है। बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सेक्युरिटी की रिपोर्ट के अनुसार एक ऐसे शख्स की भूमिका में विजय सेतुपति एक ऐसे शख्स की भूमिका में रिपोर्ट की जाती है। फिल्म के निर्माताओं का मानना है कि यह फिल्म विभिन्न भाषाओं के दर्शकों को पसंद आएगी और यह नेटफिल्म पर रुपये का आंकड़ा पार कर लिया है। बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सेक्युरिटी की रिपोर्ट के अनुसार एक ऐसे शख्स की भूमिका में विजय सेतुपति एक ऐसे शख्स की भूमिका में रिपोर्ट की जाती है। फिल्म के निर्माताओं का मानना है कि यह फिल्म विभिन्न भाषाओं के दर्शकों को पसंद आएगी और यह नेटफिल्म पर रुपये का आंकड़ा पार कर लिया है। बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सेक्युरिटी की रिपोर्ट के अनुसार एक ऐसे शख्स की भूमिका में विजय सेतुपति एक ऐसे शख्स की भूमिका में रिपोर्ट की जाती है। फिल्म के निर्माताओं का मानना है कि यह फिल्म विभिन्न भाषाओं के दर्शकों को पसंद आएगी और यह नेटफिल्म पर रुपये का आंकड़ा पार कर लिया है। बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सेक्युरिटी की रिपोर्ट के अनुसार एक ऐसे शख्स की भूमिका में विजय सेतुपति एक ऐसे शख्स की भूमिका में रिपोर्ट की जाती है। फिल्म के निर्माताओं का मानना है कि यह फिल्म विभिन्न भाषाओं के दर्शकों को पसंद आएगी और य