

[illegible]

मामला दर्ज कर लिया है।

[illegible]

कायल्लो अरु इमरो सोचो, विरोध नाचो दि लोपा लाकसारी अवसरो के लिए एक मजबूत नींव के रूप में काम करेगी। साथ ही ये प्रक्रियाएं आम जनता के बीच जागरूकता फैलाव के लिए एक प्रभावी उपकरण के रूप में कार्य करती हैं, जो आमिका के अधिकारों को तज्ज्ञा कराता अरु भावना अवस्था के विकास को मजबूत करता। अंतरावर्गीय आम सभा के माध्यम से, ये आमिका के बीच अंतरावर्गीय सामाजिक सुधार को प्रोत्साहित करती हैं, जो आमिका को सामाना करेता हउ का हाकिम प्रभु अर्थिक को बूडू लावो हो। साथ ही रोगना प्रस्ताव अरु अर्थिक को सामाजिक सुधार के माध्यम से मजबूत हो। बिना सुचो से नई आम सभा सितारो नो आम कारना के लिए निर्माता को सल, निष्पक्ष अरु नोच के कामकाजी मातागण के अधिक अनुकूल वातावरण दि।

ये नए आम कारना आमिका के अधिकारों को तज्ज्ञा कराता, सुधार अरु सामाजिक सुधार में प्रभावी करता, व्यवसाय के लिए निर्माता को अनुकूलता को असाव करता अरु बहती अवस्था के अधिक रोगना के अवसर पैदा करे के प्रोत्साहन अवसर गहनपूर्ण हैं।

नई आम सितारो के तहत निर्माता, उद्योग अरु सरकार के हितो से संबंधित बहआमो लाव उपकर तज्ज्ञा रहे हैं। अरु इन नियंत्रणों को संपत्ति अधिकारों को लुप्त करे पा जो कारना होला तथा गण को नियंत्रित करामापूर्ण सतिष्ट प्रो अवसर को

[illegible]

ये देश उस लक्ष्यानुसार होते हुए स्थिर हो रहे हैं। लेकिन भारत अनेक तरह 29 केन्द्रीय क्रमिक समारोह में विजेता, जेलिल और बड़े मालाओं में पुरस्कार प्राप्तियों के आधार पर काम कर रहा है, जिन्हें संसद के सभी कक्षों को जरूरत पड़े हैं। उच्चतम न्यायालय की हैब कोर देश में असाधारण हो चुके ऐसे काम को कर रहे हैं, जो सामान्य विचारता नहीं है, जो काम को कठिन और लंबी अभियान के बानिसे हैं।

देश और दुनिया के नाविक समान बार-बार यह कहते हैं कि हम सुधारों में विकास में उद्योग-कारोबार को तेजी से विकास हो सकेगा। यह बात महत्वपूर्ण है कि हम सुधार को एक बार फिर दोहराए और सुधार आयोग को आधार में प्रस्तुत को है बह आयोग की सिफारिशों में है। इस आयोग का रचना अक्टूबर 1999 में किया गया था, जिसकी प्रतीति सुन 2002 में प्रकाश हुई है। यह कानून को नवगुण दिखी बनने में है। नईया का अमल यूपीए के अन्त में है। नईया कानून और खरीदों को नए काम आकार में तेजी से आगे बढ़ सकेगा। यह हम सहीताओं से इस-दुनिया में सेवा क्षेत्र के साथ-साथ नई-नई-नई हब बनने की उदार प्रतीति से आगे बढ़ सकेगा। हम नईया को सुधार को भी विकास दर को रफा दे सकेगा।

उत्पन्न-उत्पन्न है कि 25 नवनों को प्रकाशित

[illegible]

सहित आन्ध्र और विलीत सुधारों के
 इतर पर भी तेजी से अपे बढना होगा।

उम्मीर कर के दिस में २१ नवम्बर से लागू
 हई चार सय श्रॉटों में सय निगमों के
 आगुनिकीकरण, सँविकी के कल्याण
 बढवा और सय परिस्थितिकी तरे के कोर
 के उन्नी दुनिया के प्रयास संविकित बिचार
 के नए आचारों से भीषण के लिए एम्प
 कार्यन्वय और मजबूत, लखी उन्नी
 मजबूत नीति तारी जाणु, जो आगुनिकी
 प्रसार के लिए मजबूतगुनी भुमिका निभाणु।

उम्मीर कर के निरा प्रयास इदकर टेन्स और
 अन्वेषण सुधार से आस आदानी और
 औजस्यता के लाहा हुआ है, उन्नी प्रका
 रण कर कानून भी लापरवश है। उम्मीर कर के
 कि अब नए अय कानून के बाव जौनी को
 आसात बढने व आर्थिक मजबूती के लिए
 अब सरकार आगुनी पीढ़ी के सय सय
 पर भी तेजी से अपे बढने हउणु, बैकना
 विलीत समायोजन, लॉजिस्टिक सुधार
 डिजिटलकरण और विलीत क्षेत्र में सय
 कर कानूनों के अपे बढने। उम्मीर कर के सय
 कर कानूनों से उत्पात वृद्धि, निर्यात
 वृद्धि, रोजगार वृद्धि और विकास पर के उन्नी
 लक्ष्यों को प्रयास करके की जाए पर अपे बढने
 हउ। २०२२ में दुनिया की तीसरी सय
 बढी अव्यवस्था और सय २०४७ में
 विकास उदर बनते हउणु अपे बढने है सकना।

(लोक विचार विचारधारा)

[illegible]

आर के मिश्र का हिंदी विज्ञान में महत्वपूर्ण योगदान के लिए उनके हिंदी विज्ञान में एक नई क्रांति मिश्र के वैज्ञानिकों ने 1968 में भारतीय वैज्ञानिक द्वारा हिंदी विज्ञान साहित्य परिषद की नींव पड़ी में रखी और 25साल बाद वैज्ञानिक पत्रिका का सतत प्रकाशन हुआ जो आज भी अनुत्कृत माध्यम से चल रही है। अतः राष्ट्रीय अस्तर पर हिंदी विज्ञान साहित्य परिषद ही एक मात्र ऐसी संस्था बची इसमें मिश्र के पूर्व कार्यकारी सचिव श्री राजेश कुमार मिश्र का सबसे अधिक और अहम योगदान रहा जो इतिहास के पन्नों में दर्ज होगा, भाषा परमाणु अनुसंधान केन्द्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक और हिंदी विज्ञान साहित्य परिषद के पूर्व अध्यक्ष राजेश

कुमार मिश्र, दिनांक 30. 11.2025 मे केंद्र से संपानितलु हो रहे हैं। फिलहाल वे परिषद द्वारा प्रदान की गयी वाली राष्ट्रीय प्रक्रिया के संपादक मंडल मे हैं इसके पूर्व उन्होंने जून 2022 से सितम्बर 2025 तक वैज्ञानिक प्रकाशक के मुख्य संपादक के रूप में सफलतःपूर्ण कार्य किया। उनके कार्यकाल में जो अंक प्रकाशित हुए उसमें आजादी के अमृत महोत्सव पर देश में विज्ञान का 75 सालों में विकास, टेक्नोलॉजी विशेष अंक, वैज्ञानिक अनुक्रम विकास, विज्ञान संपादक विशेष, महान वैज्ञानिक योगदान अंक, व हाल ही में महान वैज्ञानिक परमपूज्य वैज्ञानिक डा० आर विजयकरम जो पूर्व में मुख्य वैज्ञानिक संहारक थे जिन्होंने 1998 में भारत

के पोखरण -2 में मुख्य भूमिका रही उनके निघन पत्र
श्रद्धांजलि के रूप में डॉ आर पदिवरकर वसुधै सुतेन
वैज्ञानिकों के विज्ञान पाठकों के लिए बहुत ही शानदार
रहा जिसके लिए भारत सरकार के विज्ञान और
प्रौद्योगिकी मंत्रालय के सचिव मोहोदय ने अंक हेतु
आमंत्रित शुभकामना संदेश तथा वैज्ञानिकों में
संजीवनी दी, जो विज्ञान के प्रकाश से जगमगाते रही। श्री
राजेश कुमार मिश्रजी ने विज्ञान संचार हेतु वैज्ञानिकों
के नवचार और देश के विज्ञान संस्थानियों/कोषों के विकास
के लिए विज्ञान संचार के क्षेत्र में अहम
योगदान दिया है और लगातार अपने सचिव निरन्धरा
से दोन पाठ्य है। अतः पहले वे वह हीन विज्ञान

अधिकांश परिवारों में लगभग 18 सालों या उससे अधिक समय से शक्तिक्षेत्र से जुड़े रहे इसके लिए परिवारों में विद्यालय द्वारा आयोजित कई राष्ट्रीय-वैज्ञानिक प्रतियोगिताओं, संयोगिक के रूप में महत्त्वपूर्ण योगदान दिया है। विद्यालय साहित्य परिवार द्वारा आयोजित प्रतियोगिता में कार्यक्रमों में भी संयोगों ने सफलतापूर्वक काम किया है। हरिदास जी के अग्र में महत्त्वपूर्ण योगदान हो चुका है। आज हमें हरिदास जी के साहित्य परिवार स्वयं प्रवेश करने चाहिए, जिस तरह के स्थान वैज्ञानिक स्व डॉ. अश्विनी कुमार जैसे महान वैज्ञानिकों की संघ में प्रमुख अतिथि के रूप में चुनाये जाते हैं। हमें पता है कि डॉ. अश्विनी कुमार जी का जन्म, स्वास्थ्य संस्थान, वैज्ञानिक प्रतियोगिता के व्यवस्थापन में भी मुख्य भूमिका प्रदान किया गया। उन्होंने विद्यालय अनुसंधान एवं प्रयोगशाला, नती के बंधन में उल्लेखनीय योगदान दिया है। एक प्रामाणिक विद्यार्थी के रूप में हमें सामान्य प्रतियोगिता प्रतियोगिता के वैज्ञानिक जनजातों द्वारा संघर्ष तथा लोकप्रियता के लिए ही संस्मरणीय योग्य से लगातार करते रहने हैं और वैज्ञानिक प्रतियोगिता में संयोगिक मूल में हमें योग्य योगदानों के अन्तर्गत प्र अज्ञातों हरिदास जी के उल्लेखनीय योगदान होने अनेक अवसरों तथा परिणाम के सुझाव एवं निर्णयों सुयोग्य परिवारों जीवन के लिए शुक्रार्पण । [हमारे विद्यालय में उनके अनेक योगदान हैं। पूरा देश गौरव महसूस करता है कि वैज्ञानिक प्रतियोगिता में उनका कार्य निरंतर हो रहा है सभी को प्रेरणा प्रेरित निम्नलिखित हो प्र विद्यालय संयोगिक के लिए वैज्ञानिक प्रतियोगिता प्रसार प्रसार करना एक बहुचर्चित विषय है। विद्यालय संयोगिक के लिए जगह हम सूची और पीपी के आधार पर बहुत कम कीमत का नकल है । यह पीपी के लेखों के आधार पर बहुत कम कीमत है। यह भी पीपी के लेखों के आधार पर बहुत कम कीमत है। हमें पता है कि केवल विद्यालय की जनजातों के रूप में लोग ही अन्य विद्यालय संयोगिक नती के बीच बिक्रम जिये के साहित्य समझ विकसित हो जाती है, अतः विद्यालय संयोगिक बहुत जरूरी है।

(हम लेखकों के व्यक्तित्वों का निर्माण है) हमें हमारे संयोगिक का समर्थन होना अनिवार्य नती है।

व्लादिमीर पुतिन का दौरा

लोकतंत्र में जनता द्वारा चुने गए जनप्रतिनिधि संसद और विधानसभाओं के अखिरकार सत्यरथ होते हैं। उनका प्रमुख कर्तव्य है कि वे सत्य का गौरव को अखण्ड बनाए रखें और जनजीति में कानून बनाकर उसका समस्त रूप से पालन-कर्मचारी। भारतीय लोकतंत्र का सबसे बड़ा और सुशोभित लोकतंत्र है। जहाँ विपक्ष को भी सरकार के विपक्षी का सम्मान विरोध का एक अधिकार प्राप्त है। सरकार उन विपक्ष के मुँह से भटकती है, तो उसका विपक्ष बनकर विपक्ष का धर्म है, और उन्मुख बनकर वह मुँह पर सरकार का सहोदर बनकर विपक्ष का कर्तव्य। यही सत्य-विचारधारा संपूर्ण है कि सत्ता प्राप्त और विपक्ष प्राप्त में भले कुछ याद-विव्याद रहे, लेकिन सत्ता एक-दूसरे के साथ सहीपानुसार व्यवहार करना रहते हैं। विपक्ष में बहुत का दरसे ऐसे हैं जहाँ विपक्ष को भारत जैसे पुण्य अधिकार प्राप्त है कि वह सरकार को जहाँगीरी को खुल्ले विरोध कर सकें। हमारे यहाँ विपक्ष को भी प्रभुत्वा सर्वत्र से जहाँगीरी को खुल्ले मुँह से जनमत विपक्ष के बिना सरकार निर्मुक्त और बेवशाग भी सकती है। इसलिए केन्द्र, राज्य या पंचायत – किसी भी स्तर पर सत्ता के साथ विपक्ष के विपक्ष आवश्यक है।

अद्वितीय संसद ५१. गोपाल पंचवली, डा.आर.आर. (म.प्र.)

नवविद्युत चार्ज जोरिंग्स ऑफ शीडिंग ने कोर्ट को प्रश्नवाच्य में अनेक सुधारों पर अग्रिम मोर्चा प्रकट किया है जिसमें कोर्टनियम को स्थापक केस विरुद्ध अग्रिम मोर्चा ए ने सी पर भी नूतनीकरण का संकेत दिया है। यह संवाद निम्न हो रहा है-
 नवविद्युत ने और स्थापन योग्य भी । कोर्टनियम द्वारा ब्रुक के जॉन को नूतनीकरण में प्रतिभा पर परिवर्तन और अभिनयन प्रकृति से धूमिल इस प्रक्रिया के कारण नूतनीकरण में इन नवजों के प्रतिक्रियनियनता का जोर अग्रिम प्रभाव है । सुप्रीम कोर्ट ने अनेक अन्वयन-प्रकृति को सी कोर्ट को छोड़ दिया इफेक्ट है । कोर्टनियम को नूतनीकरण ने तो पारदर्शी है, न प्रभाषा पार्थिव और प्रकृति साथ यह प्रक्रिया अंतर्धानिक भी है अतः इच्छा स्थापन कर अग्रमनियम और पारदर्शी प्रक्रिया शीतोष्णितकरी अग्रिम है । आशा है वर्तमान जोर से अनेक कारनाकों में ही इसे अनेक गंतव्य तक पहुंचाएंगे । सुप्रीम कोर्ट को वर्तमान एस आई और विवाद तथा कोर्ट की सुझाव व प्रभावता से जुड़े सोच प्रभावित पर समाज नियमों देखिएत में लेनी ही होगी तथा ब्रुक, अतः, उपर्युक्त आरोपों को बेवत देने में अनेक ही प्रतिभा पर नूतनीकरण अभिनयत रोगों । सुप्रीम कोर्ट के संरक्षण के साथ देशहित को ध्यापकमिका तथा सुझाव का कर्तव्य और स्थापन कोर्ट का भी ।

सहकार ने आम लोगों को डिजिटल फ्राँड से बचाने/सावधान करने के लिए अडिजिटल एप की तरह "साथी एप" भी कंपनियों द्वारा मोबाइल वॉश में डालने का काम, हिन्दु रमेशा को तरल विश्वासी सस्ता के द्वारा की। अलोकल विश्वासी को वापसी भाँगी भाँगी और उसे जकाराते हुए उनके काम का जरा है कि इससे सहकार को जगहसी करपाया। निम्नलिखित विस्मय की प्राप्ति के का हमन लोग है कि ठीक नसक है और ये विश्वासन प्राप्तिसे का हमन लोग या नहीं है। हमन है कि हमन किचन भी तरल सहकार के अण्डे कामों जिसमें बढते फ्राँड को रोकेने, लोगों को जागरूक करे, भाँगी नुमासने से उन्हे बचाने के लिए सहकार ने एप का प्रसारन करा है। भी विश्वासी को परदे नहीं आता है। सहकार फ्राँड को रोकेने के लिए कदम न उठाती तो भी विश्वा हंगामा करत उनके विरुद्ध भी लोग टुट रहे हैं और सहकार खुद है। याने विश्वा चित भी एप के लिए टुट भी के सिद्धान्त पर चलते पर सदैव आम्मान रहा है। सही को सही मलत को गलत माने धुध का पुरे और भाँगी का पुरे को भी जाना बच सता को आजायतन करती उनका कवरेण्ड रहा है। अखिर कद उल्लेखो एप सस्ता के पफे को उल्लेखो देखा ?

4-5 दिखस को होन वाला क्रम के राष्ट्रपति ज्योतिरिन्द्र पटेल के भारत देस अनेक सम्माननो से भरपूर होन के कारण है। गौरवलेन है कि जितना पुराना भारत देस से अधिक आदर के साथ भारत आ रहे हैं और साथ कालचक्र में और गौरव लेवना के बहुत बड़ा चुनौती है। तथा वैश्विक परिवर्तन में भी काफी परिवर्तन हो चुके हैं। इस देस में क्रम के काफी काम के प्रमाण उन्हीं, तकनीक और कारखानों के क्षेत्र में अनेक डिवाइसों के उपयोग के साथ ही उन्हीं प्लान पत्रों के भी अतिरिक्त रिए प्लान को उम्मीद है।

क्रम के रूप के बीच एक 'संयोजित' राष्ट्रों के अनेक देशों की उम्मीद है। अहम मोहों पर एक-दूसरे के साथ जुड़े हुए नज़र आए हैं। बुरेनु देस के बीच क्रम को अलग-अलग करके के पाँचों की समस्या को भी भारत ने जवाब दे दिया है तथा अमेरिकी राष्ट्रों के बख़्तर भारत ने मेरी जमानत कर सका क्रम के अधिक संलग्न प्रतिक्रिया है। दोनो देशों के बीच व्यापार को छिटे से छिटे में जिला पत्र 2024-25 पर, क्रम और क्रम के साथ क्रम डिवाइस व्यापार 6.87 मिलियन डॉलर के कार्डों पर पाँच पाँच पर 6.84 मिलियन डॉलर का पाँचों 4.88 मिलियन डॉलर था, क्रम के रूप से अगस्त 63.94 मिलियन डॉलर का पाँचों 4.88 मिलियन डॉलर से, जहाँ नल से अमेरिकी व्यापार व्यापार साहित्य है।

विमलेश पातरिया, बलदायक म.प्र.

घर पर बनाएं रेस्टोरेंट जैसा स्वीट कॉर्न सूप

परफेक्ट सूप बनाने के लिए सबसे पहले सामग्री तैयार कर लें। आपको मुख्य रूप से चाहिए हॉग- स्वीट कॉर्न के बॉक्स, बारीक कटी हुई सब्जियाँ (जैसे गाजर, बीन्स, पतागोभी), थोड़ा-सा कॉर्नफ्लोर, नमक, काली मिर्च, और बटर। बता दें, कॉर्नफ्लोर सूप को गाढ़ा करने का काम करता है। अगर आपके पास चिकन स्टॉक या वेजिटैबल स्टॉक है तो सूप का स्वाद बेहतर होगा। गाढ़ा, चमकदार सूप को इन्फेसल भी कहा जा सकता है। अगर, विस्तार से जानें हैं इसे बनाने की विधि यहाँ।

स्वीट कॉर्न का पेस्ट है असली सीक्रेट
रेस्टोरेंट जैसा गाढ़ा बनाने के लिए आपको एक छोट्टा-सा काम करना होगा। स्वीट कॉर्न के दानों को दो हिस्सों में बाँट लें। एक हिस्सा साबुत रहने दें और दूसरे हिस्से को मिक्सर में थोड़ा-सा पानी डालकर दवादा पीस लें। यह पेस्ट सूप को क्रीमी टेक्सचर देगा और उसका स्वाद भी बढ़ाएगा।



बनाने की आसान विधि
सबसे पहले सूप को गाढ़ा करने का काम करता है। अगर आपके पास चिकन स्टॉक या वेजिटैबल स्टॉक है तो सूप का स्वाद बेहतर होगा। गाढ़ा, चमकदार सूप को इन्फेसल भी कहा जा सकता है। अगर, विस्तार से जानें हैं इसे बनाने की विधि यहाँ।

कश्मीरी काहवा चाय, जानें बनाने का सही तरीका

सर्दियों में अक्सर सुबह बिस्तर छोड़ते ही ज्यादातर भारतीय चाय को चुस्की लेना पसंद करते हैं। नॉर्मल चाय तो आप रोज ही पीते हैं लेकिन आज आपके साथ चाय की एक ऐसी रेसिपी शेयर करने वाले हैं, जो न सिर्फ आपके स्वाद देगी बल्कि आपको सेहत का भी खास ख्याल रखेगी।

जो हाँ, इस चाय का नाम है कश्मीरी काहवा चाय। यह चाय कश्मीर में ही नहीं बल्कि पूरे भारत में फेमस है। इसे लोग खासतौर पर सर्दियों के मौसम में खुद को ठंड से बचाने के लिए पीते हैं। इस चाय में मौजूद केसर और साबुत मसाले शरीर को बाहर की ठंड से तुरंत राहत देते हैं। कहवा वैसे तो सर्दियों में ही बनाकर पीया जाता है, लेकिन आप इसे साल भर भी बनाकर पी सकते हैं। बता दें, कहवा पारंपरिक रूप से पीतल या ताँबे की कतली में बनाया जाता था जिसे सामोरा कहते थे। तो चलिए बिना देर किए जान लें हैं कैसे बनाई जाती है कश्मीरी काहवा चाय।



मेथी वाली चटपटी कढ़ी

मौसम कोई भी हो, गरमा-गरम कढ़ी चावल खाने का मजा कुछ और ही है। अब चूँकि विंटर शुरू हो गए हैं, तो कढ़ी में हरी सब्जियाँ डालकर स्पेशल टैस्ट देना तो बनता है। ऐसे में इन दिनों घर-घर में मेथी की कढ़ी जरूर बनती है। ये खाने में बहुत ज्यादा स्वादिष्ट होती है और साथ ही पोषिक भी। बच्चे भी मेथी वाली कढ़ी खूब शौक से खा लेते हैं। अब आपने इसकी कई रेसिपी ट्राई की होगी लेकिन एक बार जरा इस तरीके से मेथी कढ़ी बनाकर देखिए। इसका स्वाद एकदम नेकस्ट लेवल आएगा। तो चलिए सर्दियों की खास मेथी कढ़ी बनाने का तरीका जान लेते हैं।

सामग्री: मेथी की कढ़ी बनाने के लिए आपको जिन सामग्रियों की जरूरत होगी वो हैं - 1 कप खट्टी दही, बेसन (2 चम्मच), देसी घी, 1 चम्मच अदरक, लहसुन और हरी मिर्च का पेस्ट, कटी हुई मेथी (2 कप), आधा चम्मच हल्दी पाउडर, पनिया पाउडर (1 चम्मच), नमक (स्वादानुसार)।
विधि: सबसे पहले दही, बेसन और थोड़ा सा पानी मिलाकर एक लेवल तैयार कर लें। अब एक पैन में देसी घी गर्म कर लें, उसमें हरी मिर्च, अदरक और लहसुन का पेस्ट डालकर कुछ मिनटों के लिए भुन लें। मेथी के पत्ते (कड़े हुए) एक कदर और इन्हें भी 1-2 मिनट के लिए भुन लें। इसमें स्वादानुसार नमक, हल्दी और पनिया पाउडर डालकर हल्का सा पानी भी डाल कर। मसालों को भुनने के बाद दही और बेसन का लेवल मिलाएं। सभी चीजों को मिस्र करके हुए पलाती रहें, जबकि कढ़ी में उबाल आ जाने लगे। अब 15 से 20 मिनट के लिए लो फ्लेम पर कढ़ी को पकने दें।

सर्दी का सुपरफूड है पाया सूप

सर्दी के मौसम में सूप पीना काफी फायदेमंद माना जाता है। ऐसे में अगर तब तो घर पर लोग सब्जियों के सूप को ज्यादा तब तक देते हैं, लेकिन क्या आपको पता है? इस मौसम में पाया सूप आपके लिए बेहतरीन हो सकता है? आइए जानें पाया सूप पीना कैसे आपके लिए फायदेमंद हो सकता है और इसे बनाने की रेसिपी क्या है।



पाया सूप बनाने की सामग्री: पाया - 4 से 6, अच्छी तरह से साफ किए हुए। पानी - लगभग 6 से 8 कप।
मसाले और अन्य सामग्री: प्याज - 1 मध्यम आकार का, बारीक कटा हुआ। अदरक-लहसुन का पेस्ट - 2 चम्मच। तेज पत्ता (2), बड़ी इमली (1), दालचीनी (1 चम्म), लीन (4-5), काली मिर्च के दाने (8-10), हल्दी पाउडर (1/2 चम्मच), धनिया पाउडर (1 चम्मच), नमक (स्वादानुसार), काली मिर्च पाउडर (1/2 चम्मच), तेल या घी - 2 से 3 चम्मच।
गाइडेंस के लिए - ताजा हरा धनिया और नींबू का रस
बनाने की विधि: सबसे पहले पाया को अच्छी तरह से धो लें। अगर प्रेयर कुकर में डेल या घी गर्म करें और उसमें कटा हुआ पाया डालकर कुकर को तब तक भुन दें। पाया भुन जाने पर अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें और कच्ची सब्जियाँ जो तब तक फिफ्ट के लिए भूँ। अब हल्दी और धनिया पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएं। इसके बाद साफ किए हुए पाए और सभी साबुत मसाले डालकर 2 मिनट तक भुन लें, ताकि पाए मसालों को सोख लें। अब इसमें स्वादानुसार नमक और 6 से 8 कप पानी डालें। पानी डाना होने चाहिए कि पाए पूरी तरह से ढूँज जाए। पानी डालने के बाद कुकर का ढक्कन बंद करें। तेज आँच पर केवल एक सीटी उठे दें। इसके बाद, आँच बिल्कुल धीमी कर दें और सूप को लगभग 35 से 40 मिनट तक धीमी आँच पर पकने दें।

पीनट बटर फ्रेंच टोस्ट, ब्रेकफास्ट के लिए है परफेक्ट ऑप्शन

आमतौर पर हम फ्रेंच टोस्ट को केवल चीनी और दालचीनी के साथ बनाते हैं, लेकिन पीनट बटर का इस्तेमाल इसे एक नया और मजेदार टिस्टर देता है। कई बार डेली सिंपल टोस्ट खाकर मन उब जाता है। बच्चे भी ब्रेड बटर, सैंडविच खाने से कई बार दूर भागते हैं। इसलिए आपको हम ब्रेड की एक ऐसी रेसिपी बता रहे हैं, जिसे खाकर हर कोई पसंद जरूर करेगा। पीनट बटर न सिर्फ स्वाद बढ़ाता है, बल्कि इसमें भरपूर प्रोटीन और हल्दी फैट भी होता है। जब यह टोस्ट पर गर्म होकर थोड़ा पिघलता है, तो इसका क्रीमी और नटी फ्लेवर बेमिसाल लगता है।



बटर फ्रेंच टोस्ट बनाने की सामग्री:-
4 ब्रेड स्लाइस
2 बड़े चम्मच पीनट बटर
2 अंडे
1/4 कप दूध
1 छोटा चम्मच चीनी
1/4 छोटा चम्मच वनीला एसेंस (ऑप्शनल)
1 चुटकी दालचीनी पाउडर (ऑप्शनल)
1 चड़ा चम्मच बटर या तेल (सैकने के लिए)
टोस्ट बनाने की विधि:-
● इसे बनाना इतना आसान है कि पहली बार बनाने वाला व्यक्ति भी इसे मिनिटों में तैयार कर सकता है। सबसे पहले, आपको अंडे, थोड़ा सा दूध, चीनी या शहद और वनीला एसेंस को अच्छी तरह फेटना होगा। यह घोल फ्रेंच टोस्ट का बेस है। अब, दो ब्रेड स्लाइस के बीच अपनी मात्रा में पीनट बटर लगाकर उन्हें सैंडविच की तरह तैयार करें।
● इस पीनट बटर सैंडविच को अंडे के घोल में दोनों तरफ से हल्के से डुबोएं। ध्यान रहे कि ब्रेड बहुत ज्यादा न भीगे, नहीं तो वह टूट जाएगी। अब, एक नॉन-स्टिक पैन में थोड़ा सा बटर या घी गर्म करें। इस सैंडविच को पैन पर रखें और मध्यम आँच पर दोनों तरफ से सुनहरा भूरा और कुरकुरा होने तक सेंकें।
● जब आपका फ्रेंच टोस्ट तैयार हो जाए, तो इसे प्लेट पर निकालें। आगे इसे और भी स्वादिष्ट बनाने के लिए ऊपर से शहद या मेलप सिरप डाल सकते हैं। इसके अलावा, कटे हुए केले, स्ट्रबेरी या थोड़े से अखरोट डालकर परोसने से इसका पोषिक मूल्य और स्वाद दोनों बढ़ जाते हैं।
● अगरली बार जब आप जल्दबाजी में हों और आपको कुछ स्वादिष्ट, सेहतमंद और इष्टतम बनाना हो, तो यह पीनट बटर फ्रेंच टोस्ट जरूर ट्राई करें। यह आपके ब्रेकफास्ट के लिए एकदम परफेक्ट, एनर्जी से भरा हुआ ऑप्शन है।

आसान और टेस्टी रेड सॉस पास्ता रेसिपी

रेड सॉस पास्ता बनाने के लिए लहसुन, तेजपत्ता, नमक और टमाटर की जरूरत होती है। टमाटर से सॉस तैयार करके इसमें पकने को उबालकर डाला जाता है। पास्ता उबालते वक्त इस बात का ध्यान रखा जाता है कि वह टूट नही।
पास्ता की सामग्री:-
सॉस तैयार करने के लिए: 5-6 टमाटर। लहसुन की कली। प्याज 1/2 कप पानी। तेजपत्ता 1/2 टी स्पून चीनी-5 बैबल की पत्तियाँ। टमाटर सून प्याज, टुकड़ों में कटा हुआ 1/2 टमाटर सून लहसुन, टुकड़ों में कटा हुआ स्वादानुसार नमक। मसाला बनाने के लिए: 1 टमाटर।
पास्ता के लिए: 3 कप पानी-क चुटकी नमक 110 ग्राम पास्ता
बनाने की विधि:-
सॉस के लिए: 1. एक पैन में टमाटर डालकर पकाएं। 2. इसमें लहसुन, प्याज और तेजपत्ता डालें। 3. पानी डालें, उसके बाद नमक और चीनी डालकर मिलाएं। 4. पैन को ढक दें और टमाटर में उबाल आने दें। 5. इसे ठंडा करके पीस कर प्यूरी बना लें। 6. एक दूसरे पैन में तेल गर्म करके प्याज और लहसुन डालें।

आप अगर बाहर के और फास्टफूड की बात तो आजकल हर कोई पास्ता खाना पसंद करता है। इटैलियन डिश होते हुए भी पास्ता सबका फेवरेट बन गया है। कभी भी आप घर पर अकेले हो और भूख लगे तो इस आसान सी रेसिपी के साथ आप भी पास्ता बना सकते हैं। टमाटर की सॉस तैयार कर उसमें पास्ता मिलाकर तैयार करें।



7. उसके बाद इसमें तैयार की गई प्यूरी डालकर मिलाएं। 8. इसे तब तक पकाएं जब वह आधी न रह जाए, इसके बाद बैबल को पोरियाँ डालकर एक साइड रख दें।
पास्ता बनाने के लिए: 1. पानी में नमक डालकर उबालें। 2. इसमें पास्ता डालकर उबालें। 3. जब पास्ता उबल जाए तो उसका पानी निकालकर सॉस में अच्छी तरह मिलाएं। आपका रेड सॉस पास्ता तैयार है।