

समाचार पत्रिका

राजनीति का जनपक्षकार



आज से शारदीय नवरात्र

पश्चिम एशिया में चरम पर तनाव

हिजबुल्ला-ईरान से टकराव के बीच नेतन्याहू की बैठक



तेल अवीव। पश्चिम एशिया में बढ़ते तनाव के बीच इसाइल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने बुधवार को तेल अवीव के किरिया में सुरक्षा प्रतिष्ठान के प्रमुखों के साथ एक बैठक की। वह बैठक ऐसे समय में हुई है, जब ईरान की ओर से करीब 200 बैलिस्टिक मिसाइलें इसाइल पर दागी गई हैं और क्षेत्र में तनाव चरम पर है।

इसाइली प्रधानमंत्री कार्यालय ने एकसे एक पोस्ट में कहा कि प्रधानमंत्री नेतन्याहू ने आज दोपहर सुरक्षा प्रतिष्ठान के प्रमुखों के साथ चर्चा की। अपरिकै नौसेना के विभिन्न सेनाओं के लिए इसके बालक-बालिका छात्रावास का उत्पादन करने के लिए आईडीएफ के असरी भाषा के प्रवक्ता कर्ताल अवीव को जिरो जारी करने के लिए आईडीएफ के संपर्क में आपको जिरो जारी करने के लिए आईडीएफ सेना के लिए आईडीएफ सेना के साथ मिलकर इन मिलकर नेतन्याहू की ओर से करीब 200 बैलिस्टिक मिसाइलें इसाइल पर दागी गई हैं और क्षेत्र में तनाव चरम पर है।

तेल अवीव के बीच इसाइल के प्रधानमंत्री नेतन्याहू ने आज दोपहर सुरक्षा प्रतिष्ठान के प्रमुखों के साथ चर्चा की। अपरिकै नौसेना के विभिन्न सेनाओं के लिए आईडीएफ के असरी भाषा के प्रवक्ता कर्ताल अवीव को जिरो जारी करने के लिए आईडीएफ के संपर्क में आपको जिरो जारी करने के लिए आईडीएफ सेना के लिए आईडीएफ सेना के साथ मिलकर इन मिलकर नेतन्याहू की ओर से करीब 200 बैलिस्टिक मिसाइलें इसाइल पर दागी गई हैं और क्षेत्र में तनाव चरम पर है।

ईरान में भारत, अलर्ट मोड पर रहे: भारतीय दूतावास

भारतीयों के लिए विदेश मंत्रालय की तरफ से एडवाइजरी जारी की गई है। एमईए ने दीटीट करते हुए भारतीयों को ईरान में जाने की सलाह दी है। इसमें पहले इजरायल के लिए भारत ने एडवाइजरी जारी की थी। अब ईरान में जो भारतीय रह रहे हैं उन्होंने लिए भी अलर्ट मोड पर रहे। इसके साथ ही कहा गया है कि जो भारतीय ईरान में जाते हैं वो ईरान के लिए भी इसी तरह के आदेश जारी किए थे।

एक सप्ताह की देरी से वापस लौटा दक्षिण-पश्चिम मानसून

नई दिल्ली। दक्षिण-पश्चिम मानसून की दिल्ली समेत अठ राज्यों से बुधवार को विदाई हो गई। खास बात यह ही कि इस बार में जमकर बरसे। मौसम विभाग इस सप्ताह के सामान्य से अधिक बारिश दर्ज की गई है। दिल्ली में सामान्य 640.3 मिमी की तुलना में 1029.9 मिमी वर्षा दर्ज की गई है। अमृमत उत्तर पश्चिम भारत से मानसून की वापसी 17 सिंतंबर से होने लगती है। इसके एक सप्ताह बाद मानसून दिल्ली से विदा होने लगता है। मगर इस बार दिल्ली से मानसून की देरी से वापसी ढूँढ़ी है। मौसम विभाग ने कहा कि दक्षिण पश्चिम मानसून जम्पू-कश्मीर, लद्दाख, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखण्ड, पंजाब, हरियाणा दिल्ली और राजस्थान से वापस चला गया है। पश्चिमी उत्तर प्रदेश, पश्चिमी मध्य प्रदेश और पूर्वी राजस्थान के कुछ हिस्से और पश्चिमी राजस्थान के कुछ और हिस्से से भी मानसून विदा हो गया। आईएमडी के महानिदेशक मूर्युजय महापात्रों ने कहा कि अगस्त और सिंतंबर में गहरे कम दबाव के क्षेत्र बनने के कारण मानसून सत्र में देश में लगभग आठ फीसदी अधिक बारिश हुई है। अधिकारीक और पर दक्षिण पश्चिम मानसून सत्र का समाप्ति नोटिस देखा गया।

अजित ने मुस्लिमों को दिया 10 फीसदी टिकिट का आश्वासन

स्वच्छ भारत को जनता ने अपना निजी लक्ष्य बना लिया: मोदी



मुंबई। महाराष्ट्र में विधानसभा चुनाव से पहले

एनसीपी-एप्री प्रमुख अंजीत पवार ने महायुति सीट बंटवारे के बाद अल्पसंख्यकों को 10 प्रतिशत टिकिट देने की घोषणा की। महाराष्ट्र के बीड़ में एक सार्वजनिक बैठक को संबोधित करते हुए पवार ने यह घोषणा की। अपने संबोधन के दौरान पवार ने कहा कि इस बार होने वाले चुनाव के संबंध में मैं अपने अल्पसंख्यक समुदाय को बताना चाहता हूँ कि महायुति के सींट बंटवारे में एनसीपी को जो भी सीटें लिए जाएं तो उन्हें 10 फीसदी अंतर्संख्यक समुदाय को दूँगा। अपने बताने देते हुए उन्होंने बीजेपी विधायक नीतीश राणे पर निशाना साधते हुए कहा कि मैंने यह फैसला लिया है। मैं सभी जातियों और धर्मों को मानने वाले शिव-शाहू, पुरुषों का समर्थक हूँ। डिप्टी सीमों देवेंद्र फडणवीस ने सोमवार को दावा करते हुए कहा कि हालिया लोकसभा चुनाव में महाराष्ट्र की 48 लोकसभा सीटों में से 14 में बैठ जिहाद देखा गया।

यूएई के राजदूत के आवास पर हमले से भारत चिंतित



नई दिल्ली। यूएई के राजदूत के आवास पर हमले के बाद

मंत्रालय ने यूईई राजदूत के आवास पर हमले पर चिंता जारी की थी। यूईई के राजदूत के आवास पर हमले के बाद अमेरिकी राजदूत ने कहा कि यह एक अत्यधिक असर नहीं है।

यूईई के राजदूत के आवास पर हमले से भारत चिंतित है।

नई दिल्ली।

मोदी ने कहा कि आज के इस

मंत्रालय

में यूईई

के राजदूत के बारे में यूईई

अब नतीजे बताएंगे किसकी हवा चली, कौन उड़ गया

राहुल दुबे

जम्मू-कश्मीर विधानसभा चुनाव का रण तीसरे और अंतिम दौर की सात जिलों की 40 सीटों पर मतदान के साथ समाप्त हो गया। जनता ने फैसला इंवीएम में बंद कर दिया है। फैसला किसके हक के जैसा, इसके लिए आठ अस्तक तक का इंतजार कराया गया। अब नतीजे ही बतायेंगे कि किसकी हवा चली और कौन इस हवा में उड़ गया।

मंगलवार को जम्मू संभाग की 24 और कश्मीर क्षेत्र की 16 सीटों पर मतदान हुआ। इनमें करीब एक दर्जन सीटें ऐसी रहीं, जिन पर सभी की नजरें टिकी हैं। तीसरे चरण की बात करें तो जम्मू की 11, सांचा की तीन, ऊधमसर की चार, कुठुआ की छह, बांदीपोरा की तीन, बारामुला की सात और कुपवाड़ा की छह सीटों पर मतदान हुआ।

कश्मीर संभाग में नेकां-कांग्रेस गठबंधन और पीडीपी को इस बार जमात से जुड़े प्रत्याशियों, अवामी इंतेहाद पार्टी और अपनी पार्टी व निर्दलीयों से लगभग हर सीट पर टक्कर मिली। वहीं जम्मू संभाग में सभी सीटों पर भाजपा की टक्कर नेकां-कांग्रेस गठबंधन से रही।

इन सीटों पर कई दिग्जों की प्रतिष्ठा दांव पर है। इसमें पूर्व दिल्ली सीएप ताराचंद, पूर्व मंत्री शाम लाल, पूर्व मंत्री अजय सड़ोत्रा, पूर्व मंत्री योगेश साहनी, पूर्व मंत्री रमण भला समत इंजीनियर रशीद के भाई खुशीद और अफजल गुरु के भाई खुशीद फाइट करते दिखे। उनका मुकाबला पीपुल्स कान्फ्रेंस के इफान सीट पर भाजपा के पूर्व मंत्री चंद्रप्रकाश गंगा और नेकां के राजेश कुमार के बीच मुकाबला दिखा। बिहार सीट पर भाजपा के राजेश और कांग्रेस के नीरज के बीच मुख्य लड़ाई रही। छंग सीट पर कांग्रेस ने पूर्व उपमुख्यमंत्री तारा चंद को उम्मीदवार बनाया है, तो भाजपा ने पूर्व विधायक राजेश कुमार को मैदान में उड़ाया है।

यहां अधिकतर इलाकों खासकर रिहायारी में भाजपा के पक्ष में माहौल दिखा। अखरू सीट पर भाजपा के मोहनलाल व कांग्रेस के अशोक कुमार के बीच ही मुकाबला दिखा। बिहार सीट पर भाजपा के राजेश और कांग्रेस के तरणीति सिंह टोनी आमने-सामने रहे।



लड़ाई में थे। यहां निर्दलीय रविंद्र सिंह ने मुकाबले को त्रिकोणीय बनाया है। त्रियापुर सीट पर भाजपा के पूर्व मंत्री चंद्रप्रकाश गंगा और नेकां के राजेश कुमार के बीच मुकाबला रहा। रामगढ़ से कांग्रेस के पूर्व मंत्री यशपाल कुडल और भाजपा से पूर्व मंत्री डॉ. देवदेव मन्याल के बीच मुकाबला रहा।

बारामुला सीट पर पूर्व पूर्व मंत्री मुकाबले को त्रिकोणीय बनाया है। त्रियापुर सीट पर भाजपा के पूर्व मंत्री चंद्रप्रकाश गंगा और नेकां के राजेश कुमार के बीच मुकाबला रहा। रामगढ़ से कांग्रेस के पूर्व मंत्री यशपाल कुडल और भाजपा के अन्दुल रशीद और पीडीपी के इफान अली के साथ त्रिकोणीय मुकाबला दिखा।

वर्ष 2014 में जम्मू जिले की दस में आठ सीटें भाजपा ने जीतीं। परिस्तीकन के बाद हुए बदलाव में अब ये सीटें 11 हो गई हैं। इन पर भाजपा और कांग्रेस में पूरी जोर आजमाइश रही। जम्मू पूर्व सीट पर कांग्रेस के पूर्व मंत्री योगेश साहनी और भाजपा के युद्धवीर सेठी के बीच चंगीटा की दृष्टि जारी रही।

भाजपा ने भी यहां से गुलाम मोहम्मद मीर नार्थ से उतारा था लेकिन लड़ाई में कहीं नहीं दिखे। इसी तरह लंगट से इंजीनियर

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां एक बुरा शामिल है।

भाजपा की दृष्टि जारी रही। यहां



फाउंडेशन मेकअप का बेस, चमकाए फेस

से पहले में जरा भी न हिचकें। गर्मियों में पैनस्टिक या केक फाउंडेशन हार्ड हो जाते हैं। इस स्थिति में फाउंडेशन लगाने से पहले थोड़ा पानी मिलाएं।

मेकअप बेस के तौर पर फाउंडेशन का इस्तेमाल किया जाता है। इससे घेहरे पर आए कील-मुँहासे, झाँझांयों तथा दाग-धब्बे छिप जाते हैं। पर इसका सही इफेक्ट तभी आता है, जब यह सही तरीके से लगाया जाए। आइए समझते हैं फाउंडेशन की एबीसीडी।

मेकअप बेस के रूप में फाउंडेशन का इस्तेमाल किया जाता है। इससे घेहरे की त्वचा चिकनी और समतल बनती है तथा मेकअप को अधिक देर तक रखने के लिए भी फाउंडेशन का इस्तेमाल किया जाता है। यह मेकअप का आधार होने के साथ-साथ त्वचा की रक्षा भी करता है और इसके इस्तेमाल से कील-

मुँहासे, झाँझांयों तथा दाग-धब्बे छिप जाते हैं। फाउंडेशन लगाने का सही तरीका फाउंडेशन लगाने से पहले घेहरे और गर्दन की त्वचा को वर्लीजिंग क्रीम या लोशन से साफ करें। उसके बाद रुई की मदद से घेहरे और गर्दन पर फाउंडेशन लगाना चाहिए। या फिर अपने घेहरे के विभिन्नों पर फाउंडेशन को डॉट्स की तरह लगाएं। फिर अपनी अंगुलियों या गिले स्पंज से घेहरे पर अंदर से बाहर की ओर हल्के से मसाज करते हुए फाउंडेशन को मिलाएं। तेलीय त्वचा पर फाउंडेशन लगाने से पहले रुई से एस्ट्रिंगेट लोशन लगाएं। और फिर कुछ देर बाद फाउंडेशन लगाएं। एस्ट्रिंगेट लोशन से त्वचा की चिकनाई दूर होती है। इसी तरह ड्राई रिकन पर फाउंडेशन लगाने से पहले लिलसरीन या मॉइश्चराइजर पूरे घेहरे पर लगाना चाहिए।

सामान्य त्वचा के लिए अपेक्षी भी फाउंडेशन चल सकता है, मगर ऑफली त्वचा के लिए वॉटर बेस और शूष्क त्वचा के लिए मॉइश्चराइजर फाउंडेशन अच्छा होता है। तो फाउंडेशन में दो-तीन बैंड पानी मिलाकर घेहरे पर लगाएं। घेहरे पर फाउंडेशन अधिक देर लगाकर उधित मात्र में ही लगाएं।

फाउंडेशन लगाने के बाद तेलीय त्वचा पर फेस-पाउडर से उसके इक्सिसर करते हुए फाउंडेशन को पाउडर करते हैं। उसके बाद उस पर फेस-पाउडर लगाएं। रात और दिन के हिसाब से फाउंडेशन का बदलना उचित होता है। इसमें गोल्ड फाउंडेशन नाइट पार्टी के लिए सही होता है।

फाउंडेशन का चुनाव

फाउंडेशन का मतलब सिर्फ त्वचा के रंग को बदलना ही नहीं होता, बल्कि त्वचा के निकटतम रंग से मैच करना होता है। इसलिए फाउंडेशन का चुनाव अपने घेहरे के रंग के अनुसार ही करें। इनका चुनाव आप अपनी रिकन की ध्वनि में रखकर कर सकते हैं। बाजार में फाउंडेशन कई रूपों में उपलब्ध हैं, जैसे लिविंग, क्रीम, स्टिक, पाउडर फॉम में। यदि काई दुविधा हो, तो घूटी एवं सप्ट



कैसे लगाएं

फाउंडेशन से न सिर्फ घेहरे को आकर्षक बनाया जाता है, बल्कि इससे घेहरे की बनावट में भी बदलाव लाया जा सकता है।

मगर यह तभी सभव है, जब आप इसे लगाना जानती है। फाउंडेशन सिर्फ घेहरे पर ही नहीं, बल्कि गर्दन और कान के हिस्से पर भी एकसार लगाएं।

अगर घेहरा गोल हो, तो उस पर गहरे रंग का फाउंडेशन लगाएं। यदि फेस स्वावर्यर या डायमंड शेप है, तो जबड़े और ठोड़ी पर गहरे रंग का फाउंडेशन तथा शेष घेहरे पर उससे हल्के

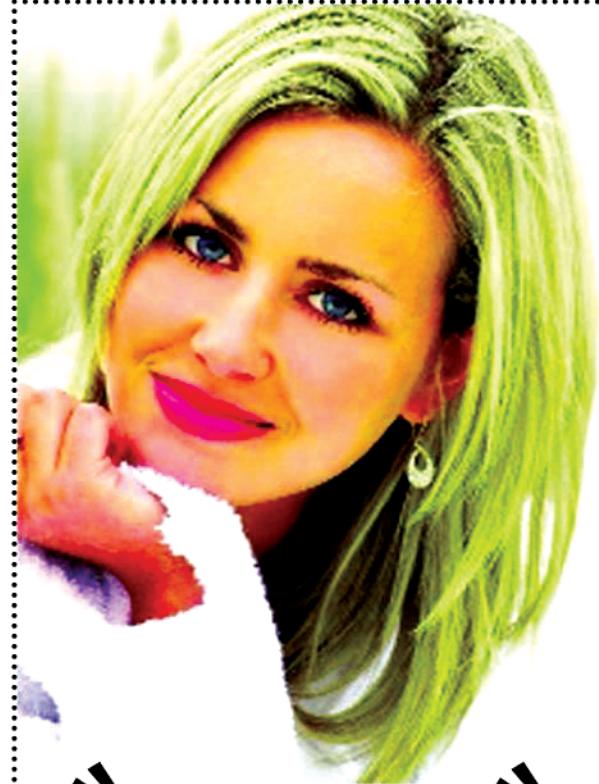
रंग का फाउंडेशन लगाएं। यदि आंखों के नीचे की त्वचा का रंग हल्का है, तो यहां गहरे रंग का फाउंडेशन लगाना चाहिए।

आंखों के नीचे काले निशान या झाँझांयों होने की स्थिति में वहां हल्के रंग का फाउंडेशन लगाएं।

चौड़ी नाक को पतला दिखाना हो, तो बाकी घेहरे की तुलना में नाक के दोनों ओर गहरे रंग का फाउंडेशन लगाएं। अगर गलों की हड्डियां उभरी हुई हों, तो

उसके नीचे गहरे रंग का फाउंडेशन लगाएं। फाउंडेशन लगाने के बाद घेहरे पर फेस-पाउडर लगाना चाहिए।

पाउडर फाउंडेशन के शेड का अथवा उससे एक शेड हल्का लगाना चाहिए। फाउंडेशन की तरह ही फेस पाउडर अनेक रंगों में उपलब्ध है। इसलिए इसका चुनाव त्वचा के रंग और फाउंडेशन के शेड के अनुसार ही करें।



नैयुरल है इसलिए खूबसूरत है

अगर बीते कुछ सालों की बात करें, तो स्वास्थ्य और सौंदर्य के क्षेत्र में हर्बल और अॉर्गेनिक उत्पादों के प्रति लोगों का रुक्षान काफी बढ़ा है। इसका विवरण भी सफाई है, ऐसे प्रॉडक्ट्स का उपयोग नहीं होता है। इसलिए यह रिक्न फ्रेली भी है। एक सर्वे के अनुसार महाली है एक दिन में लगभग 12 तरह के कॉर्सेटिव्स यूज करती हैं, जिसमें लगभग 175 तरह के कॉर्सेटिव्स हैं। ये त्वचा की खूबसूरती को बढ़ावार उसे जब्त बनाए रखते हैं।

क्या है आॉर्गेनिक प्रोडक्ट्स

नैयुरल अथवा अॉर्गेनिक कॉर्सेटिव्स उहाँ कहा जाता है, जिनके निर्माण में किसी भी तरह के कैमिकल तत्वों का प्रयोग नहीं होता। स्वेदनशील त्वचा वालों के लिए इस तरह के कॉर्सेटिव्स सबसे बेहतर हैं। प्रॉक्रिटिक वीजों से बने होने के कारण ये कॉर्सेटिव्स प्राकृतिक गुणों और पौष्टिक तत्वों से भरपूर होते हैं।

प्राकृतिक चमक खोने लगी है

उत्तरवाल के साथ ही अपनी प्राकृतिक चमक खोने लगती है। ऐसे में प्राकृतिक उपयोग त्वचा के प्राकृतिक तत्वों का ब्रह्मण रोक त्वचा को चमकदार व लचीला बनाते हैं। ऐसे प्रॉडक्ट्स से एल्जी व रिएक्शन का खतरा कम होता है, व्योमिंग पौधों से बने होने के कारण ये कॉर्सेटिव्स प्राकृतिक गुणों और पौष्टिक तत्वों से भरपूर होते हैं।



लंबी-लंबी बात रिक्न न कर दे खराब

वेजिटेविल खिचड़ी

चावल - एक कटोरी, मांस की दाल - आधा कटोरी, आलू - 2 (छोटे टुकड़े में कटे हुए), शिमला मिर्च - 1 (छोटे टुकड़ों में कटे हुए), मटर - आधा कटोरी (छोटे हुए), हरी मिर्च - 2 (बारीक कटी हुई), अदरक - 1 इंच लम्बा टुकड़ा (कट्टू कर कर ले), देशी धीं - 1 या 2 (बड़े चमच, आधा मीठा चमच, काली मिर्च - 4-6 (दरदी कूट लीजिये), लोग - 4 (दरदी कूट लीजिये), हरी - 1/6, छोटी चमच, नमक - स्वादानुसार, हरा धनिया - एक टेबल स्पून (यदि आप चाहें, हरा धनिया - 1 टेबल स्पून बारीक)

रवा खिचड़ी

सामग्री
250 ग्राम रवा (सूजी), 1 गाजर, 30 ग्राम फलिया, 50 ग्राम मटर, धीं, 1 याज, 1 टमाटर, 1 नीबू का रस, नमक स्वादानुसार, 5 हरी मिर्च, 5 ग्राम अदरक, 1 टी स्पून जीरा, 2 टी स्पून हल्की पाउडर, 1/2 कप हरा धनिया, 1 टी स्पून सरसों के दाने, 10 ग्राम उड्ड और चने की दाल। कितने लोगों के लिए : 5

खिचड़ी शीघ्र पचने वाला खाना है। ज्यादात खिचड़ी दाल चावल की बनाई जाती है। लेकिन अगर इस खिचड़ी में सब्जियां डालकर बनाएं, तो यह खिचड़ी बड़ी ही जायकेदार हो जाती है और यह पहले से अधिक पौष्टिक ही हो जाती है। बनाना भी बहुत ही आसान। स्वादित भी और स्वास्थ्यवर्धक भी। तो आइये यहोंने आज तरह-तरह की खिचड़ी बनायें।

बनाने की विधि

एक पैन में तेल गरम करें जब तेल गरम हो जाए तो उसमें सरसों के दाने के दाल डालकर फ्राई करें। जब चावल ग्राउन हो जाए तो उसमें बारीक कटा अदरक, जीरा और करी पता चाल दें। अब इसमें याज, हरी मिर्च बाल दें जब याज और हरी मिर्च ब्राउन हो जाए तो इसमें टमाटर भी डाल दें। अब इसमें कटी हुई सब्जी डालकर फ्राई करें। रवा भी डाल दें और अच्छी तरह भूल दें। नमक और 2 कप गरम पानी

डालकर ढकन लगाकर पकने दें। 3 मिनट बाद ढकन हटाकर चलाये, धीं, नीबू का रस और बारीक कटा हरा धनिया डालकर गरमारम रवा खिचड़ी सर्व करें।

खिचड़ी खाद्य भी, सेहत भी

सामग्री

एक कटोरी सादे चावल, पाव कटोरी मूँग मोगर, 1 बड़ा चमच धीं, 2-3 हरी मिर्च बारीक कटी, करी पता 4-5, नमक स्वादानुसार,

नमकीन खिचड़ी

सर्व प्रथम चावल व मूँग मोगर को साफ करके 3-4 पानी से अच्छी तरह धूकर बनाने के अधी धूटे पूर्व तैयार करें। अब प्रेशर कुकर में दाल-चावल और आवश्यकतानुसार पानी डालें तथा नमक डालकर कुकर को बंद करें। दो सिटी ले लें। कुकर ठंडा होने के पश्चात एक कटोरी में धीं गरम करके जीरा का बघार लगाकर ऊपर से कटी हरी मिर्च और मीठी नीम डालकर तैयार खिचड़ी को मकर संक्रान्ति के दिन खुद भी खाएं और घर आए मेहमानों को खिलाएं।

बनाने की विधि

मोबाइल से कूट्रिम इलैक्ट्रो-मैनेटिक तरंगें (



शक्ति के वंदन का माह महतारी वंदन की राह

₹1000

खुशियों के नोटिफिकेशन का 8वां माह

महिलाओं को समर्पित होगा
हर पंचायत में बनने वाला
महतारी सदन



मुख्यमंत्री विष्णु देव साय
से जुड़ने के लिए
QR CODE स्कैन करें



श्री विष्णु देव साय
मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़

श्री नरेन्द्र मोदी
माननीय प्रधानमंत्री

विष्णु के सुशासन से सँवर रहा छत्तीसगढ़

संवाद- 41623/132