

# बिहार ऑब्जर्वर

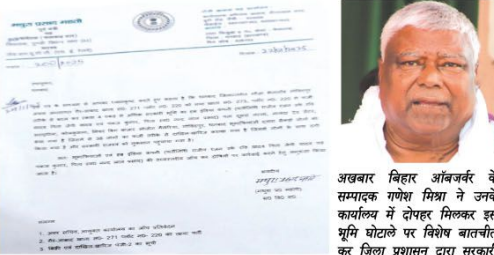


## भेलाटांड के करोड़ों के सरकारी भूमि घोटाले का जांच का आदेश दिया डीसी माधवी ने विधायक मथुरा महतो ने कहा हर्ष इंडिया के भूमि घोटालेबाज राजीव और पंकज कुमार पर करें कार्रवाई



**धनबाद (काठ) :** जिले के न्यायप्रिय उपायुक्त माधवी मिश्रा ने बाजू-कोयला की तस्वीर पर रोक लगाने के बाद अब सरकारी भूमि हड़पने वाले और सरकारी भूमि के गलत ढंग से सौदा काटने और दालिख खारिज करने वाले अधिकारियों के विरुद्ध भी एक बड़ी कार्रवाई करने का आदेश आज जारी किया है।

झारखण्ड विधानसभा में सलाहगरी पार्टी के मुख्य सचेतक विधायक मथुरा प्रसाद महतो के लिखित शिकायत पर उपायुक्त माधवी मिश्रा ने गोविन्दपुर अंचल के मेलाटांड मौजा के गैर आबाद झारखण्ड सरकार की भूमि जिसका नया खता नम्बर २७३, प्लॉट नम्बर २२० सरकारी गैर आबाद भूमि नया खता २७३, प्लॉट नम्बर २२० में फर्जी तरीके से प्लॉट नम्बर और बल्लकर ४ एकड़ सरकारी भूमि जिसकी कीमत ५० करोड़ से भी अधिक है। उस सरकारी भूमि पर हर्ष इंडिया के प्रतिनिधि राजीव रंजन उर्फ रवि यादव, पंकज कुमार जो कि गैरलाइसेन्स डेवलपमेंट, कोला कुम्भना ओजोला गैरलाइसेन्स के पास रहते हैं। विधायक मथुरा प्रसाद महतो ने उपायुक्त को दिए गए सरकारी भूमि घोटाले करने वाले भू-माफियाओं द्वारा सैकड़ों



लोगों को सरकारी जमीन बेच दिया गया है अवैध ढंग से। विधायक श्री महतो ने उपायुक्त को दिए गए जांच पत्र में कहा है कि जिसमें सरकारी भूमि खरीदे वाले ३८ लोगों के दालिख खारिज फर्जी तरीके से अंचल कार्यालय गोविन्दपुर के सांठाने से करवाया गया है और 38 लोगों को 4 एकड़ सरकारी जमीन 8 लेन में फर्जीवाड़ा कर बेचा भू-माफियाओं ने सरकारी जमीन फर्जीवाड़ा कर लोगों के साथ ठगी किया गया है। सरकारी राजस्व का भी नुकसान पहुंचाया गया है। विधायक श्री महतो ने उपायुक्त माधवी मिश्रा को दिए गए जांच पत्र में कहा है कि भू-माफिया एवं हर्ष इंडिया कंपनी के नाम पर सरकारी जमीन बेच कर करोड़ों का घोटाला करने वालों के विरुद्ध उच्चस्तरीय जांच कर दोषियों पर कार्रवाई करने की अनुमति करते हुए कहा है कि अचलभू भूमाफियाओं के विरुद्ध कठोर कार्रवाई शुरू करें। विधायक मथुरा महतो ने अपने पत्रांक २००/२०-२५ दिनांक २२.१.२५ को भेजा था। इस मामले पर धनबाद के उपायुक्त माधवी मिश्रा से दैनिक

## निर्माण कार्य में जीएसटी दर 12% से बढ़ाकर 18% की गयी

हेमंत कैबिनेट की बैठक में लगी इन 6 प्रस्तावों पर मुहर

राजी (स्वदेशी): मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन की अध्यक्षता में २९ जनवरी को आयोजित मंत्रिपरिषद की बैठक में निर्णय लिया गया कि निर्माण कार्य श्रेणी की जीएसटी दर में १२.००% की स्थान पर १८.००% की वृद्धि होगी। इस परिप्रेष्य में नगर विकास एवं आवास विभाग अंतर्गत कार्य संविदाओं में भुगतान/अंतर राशि देवता के लिए प्रक्रिया निर्धारण की स्वीकृति दी गई।

**सिंह गुरु महत्वपूर्ण निर्णय :** १. झारखण्ड उच्च न्यायालय अन्तर्गत दायर वाद संख्या-डब्ल्यूपीएस ७७७/२०२३, राज कुमार राम बनाम झारखण्ड सरकार एवं अन्य तथा उक्त से उद्भूत अवमाननावाद संख्या-जीपी (सी) १९०/२०२४ राज कुमार राम बनाम झारखण्ड सरकार एवं अन्य के क्रम में राज कुमार राम, सेवानिवृत्त पदवी की सेवा नियमित एवं सम्पूर्ण किये जाने एवं अनुमाना विधायक लाभ दिए जाने की स्वीकृति दी गई।

२. झारखण्ड उच्च न्यायालय में दायर वाद डब्ल्यूपी (एस)-७०८१/२०२३ विजय कुमार ठाकुर बनाम झारखण्ड राज्य एवं अन्य के आलोक में विजय कुमार ठाकुर, सेवानिवृत्त (दिनांक-३०.०४.२४ को), वरीय अनुदेशक (तदर्थ रूप से नियुक्त), वरीय विकास संसाधन-विकास केन्द्र, जमशेदपुर की सेवा नियमित करते हुए पेंशनार्थिता लाभों की स्वीकृति दी गई। ३. निर्माण कार्य श्रेणी की वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) दर में वृद्धि (यथा १२.००% के स्थान पर १८.००%) के परिप्रेष्य में नगर विकास एवं आवास विभाग अंतर्गत कार्य संविदाओं में भुगतान/अंतर राशि देवता हेतु प्रक्रिया निर्धारण की स्वीकृति दी गई। ४. मतिसेन विजय टॉपों, चाप्रसे (कोटि क्रमांक-८६३/०३), सत्कालीनी विद्युत विनिमयन पदाधिकारी, रांची, समप्रति-निदेशक, लेखा प्रशासन एवं स्वयंसेवक, जिला प्रशासन विकास अधिकरण, हजारीगंज को सेवा से बर्खास्त करने संबंधित प्रस्ताव पर स्वीकृति दी गई।

## दक्षिण सूडान के यूनिटी राज्य में छाटा विमान दुर्घटनाग्रस्त, २० लोगों की मौत

**नई दिल्ली (इंफोएक्स):** दक्षिण सूडान के यूनिटी राज्य में आज बुधवार सुबह एक छोटा विमान दुर्घटनाग्रस्त हो गया जिसमें २० लोगों की मौत हो गई। यह विमान यूनिटी अंतरराष्ट्रीय एयरपोर्ट से उड़ान भरकर राधानोनी जुबा जा रहा था सभी यह हादसा हुआ।

यूनिटी राज्य के सूचना मंत्री गटवेच बिवाल ने इस दुर्घटना की पुष्टि की। इस विमान में तेज क्षेत्र में काम करने वाले कर्मचारी सवार थे जो ग्रेटर पायफिर अपॉरेंटिंग कंपनी से जुड़े थे। यह कंपनी चाइना शेनलन पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन और नाइज पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन के साथ मिलकर काम करती है। मृतकों में दो चीनी नागरिक और एक भारतीय नागरिक भी शामिल हैं। पहले १८ लोगों की मौत की खबर आई लेकिन बाद में विमान ने पुष्टि की कि दो घायल यात्रियों की भी मौत हो गई जिससे कुल मृतकों की संख्या बढ़कर २० हो गई। हालांकि, एक व्यक्ति इस दुर्घटना में जीवित बच गया। फिनहाल, दुर्घटना के कारणों का अभी पता नहीं चल पाया है। दक्षिण सूडान में पिछले कुछ वर्षों में कई हवाई दुर्घटनाएं हुईं हैं। साल २०१८ में, जुबा से फिनहाल जा रहा एक विमान दुर्घटनाग्रस्त हो गया।

## महाकुंभ भगदड़ में 30 श्रद्धालुओं की मौत

भगदड़ में महिलाएं नीचे गिरीं, भीड़ कुचलती चली गई, पांटून पुल बंद थे तो जान बचाने कूदे लोग

**प्रयागराज (इंफोएक्स):** प्रयागराज के संगम तट पर मालवार-बुधवार की रात कर्तब डेढ़ बजे भगदड़ मच गई। महाकुंभ मेला क्षेत्र के डीआईजी हेमन्त कुण्ड ने बताया कि महाकुंभ में हुई भगदड़ में ३० लोगों की मौत हुई है। ९० लोगों को अस्पताल लया गया। जिसमें से ३० लोगों ने दम तोड़ दिया, इन्होंने से २५ लोगों की शिनाख्त हो गई है। जिसमें कर्नाटक के चार, गुजरात के एक श्रद्धालु की मौत हुई है। ६० लोग घायल हैं। बैरिकेडिंग टूटने की वजह से भगदड़ हुई। भगदड़ की शुरुआत हुई तो कुछ महिलाएं जमीन पर गिर गईं। लोग उन्हें कुचलते हुए निकल गए। जब भीड़ हटती तो लोग लातों के बीच अपना को तलाशते रहे। चारों ओर रोने-चीखने की आवाजें आ रही थीं। दरअसल, अमृत स्नान के पहले ज्योत्स्ना पांटून पुल बंद कर दिए गए जाते हैं। ऐसे में लोग जान बचाने के लिए पुल से कूदने लगे।



घायलों को जड़ोजहद के बाद अस्पताल पहुंचाया गया। कई मृतकों के शव जमीन पर पड़े रहे। पीएम मोदी ने मृतकों के परिजनों के प्रति संवेदना जताई है। उन्होंने कहा-श्रद्धालु संगम पर बरतने लगे।

ही स्नान करने की न सोचें। गंगा हर जगह पवित्र है, वे जहां हैं उन्हीं तट पर स्नान करें। उधर, कांईस सांसद राहुल गांधी ने आरोप लगाया है कि बीआईटी कर्मचारी सरकार की बर्दाश्तजानी के कारण भगदड़ मची है। सपा प्रमुख अखिलेश यादव ने कहा- महाकुंभ को सना के हवाले कर देना चाहिए। भारी भीड़ को देखते हुए प्रयागराज में एंटी क्रैश वाले ८ पाईंट-भदोही, चिनकूट, कोशानी, फतेहपुर, प्रतापगढ़, जौनपुर, मिजापुर बॉर्डर को बंद कर दिया गया है। पूर्व मेला क्षेत्र को नो-व्हीकल ज़ोन घोषित कर दिया है। सभी व्हीकल पास रह कर दिए गए हैं। यानी सेमले में एक भी गाड़ी नहीं चलेगी। रास्ते को बन-बे कर दिया गया है। एक रास्ते से आए श्रद्धालुओं को स्नान के बाद दूसरे रास्ते से भेजा जा रहा है। शहर में सार पहिया बाहनों की एंटी पर रोक लगा दी गई है। मेला क्षेत्र में यह व्यवस्था ५ फरवरी तक रहेगी।

## अब मेडिकल के एडमिशन में नहीं मिलेगा मूल निवासी वाला आश्वासन:सुप्रीम कोर्ट

**नई दिल्ली (इंफोएक्स):** सुप्रीम कोर्ट ने देशभर के मेडिकल कॉलेज में एडमिशन के लिए जारी आरक्षण व्यवस्था पर बड़ा फैसला सुनाया है। कोर्ट ने कहा कि मेडिकल कॉलेजों में पोस्ट ग्रेजुएट कोर्स में डॉमिनेंस के आधार पर आरक्षण का लाभ नहीं मिलेगा। कोर्ट ने इसे संवैधानिक माना है। कोर्ट ने कहा कि राज्य कोटे के भीतर पीजी चिकित्सा पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए निवास-आधारित आरक्षण असंवैधानिक है क्योंकि यह अनुच्छेद १४ के तहत समानता के अधिकार का उल्लंघन करता है। सुप्रीम कोर्ट में तीन जजों की बेंच ने यह फैसला सुनाया है। इस बेंच में जस्टिस हृषिकेश राय, सुधायुक्त

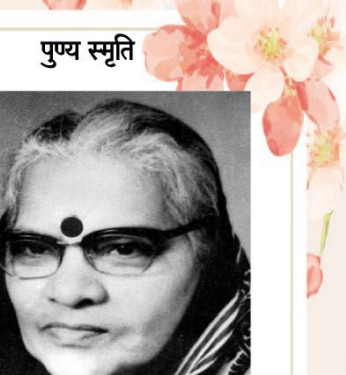
## सुरक्षा बलों के साथ मुठभेड़ में दो माओवादी नक्सली मारे गए

**चाबिसा (इंफोएक्स):** झारखण्ड के पश्चिमी सिंहभूम जिले के सोनुआ थाना क्षेत्र में बुधवार सुबह पुलिस एवं सुरक्षा बलों के साथ मुठभेड़ में दो माओवादी नक्सली मारे गए हैं। इसमें एक महिला नक्सली भी शामिल है। मुठभेड़ के बाद सफ आंदोलन के दौरान नक्सलियों के कुछ हथियार और सामान बरामद किए हैं। पुलिस ने मुठभेड़ में दो नक्सलियों को मारे जाने की पुष्टि की है। इसके बाद पूरे इलाके में सफ आंदोलन जारी है। मारे गए नक्सलियों की पहचान फिलहाल पुलिस ने अधिकारिक तौर पर उजागर नहीं की है, लेकिन इनमें से एक भास्करा माओवादी नक्सली संगठन का जोनल कमांडर संजय गहड़ बताया जा रहा है। बताया गया कि पुलिस को सूचना मिली थी कि नक्सलियों के हथियारबंद दस्ते ने सोनुआ थाना क्षेत्र के जंगल में कैम कर रहा है और किसी भी घटना को अंजाम देने में उठे हुए हैं। सूचना के आधार पर जिला पुलिस बल एच सीआरपीफ में पूरे इलाके की घेरावों के साथ आंदोलन शुरू किया। इस दौरान नक्सलियों ने उन पर गोलीबारी शुरू कर दी। जवानों में सुरक्षा बलों ने भी गोर्खा लेजर फायरिंग की। इस दौरान गोली लगने

## श्री सिद्धिनायक मंदिर में ड्रेस कोड लागू

**मुंबई (इंफोएक्स):** मुंबई के प्रसिद्ध श्री सिद्धिनायक मंदिर के मैनेजमेंट ने मंदिर में आने वालों के लिए ड्रेस कोड तय किया है। प्लेट्ज या रिवाइनिंग ड्रेस (जूजे कपड़े) पहनने वाले लोगों को मंदिर में एंट्री नहीं दी जाएगी। नया नियम अगले हफ्ते से लागू होगा। श्री सिद्धिनायक गणपति मंदिर ट्रस्ट ने कहा कि मंदिर आने वालों को साफ और शरीर को ढकने वाले कपड़े पहनने चाहिए। ऐसा नहीं करने पर श्रद्धालुओं को प्रमादोही परिया में एंटी की परिप्रेष्य नहीं होगी। ट्रस्ट ने कहा कि मंदिर में देशभर से हर रोज हजारों श्रद्धालु आते हैं। कई लोग कपड़ों को लेकर शिकायत करते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि प्लाज्मा में छोटे कपड़े पहनकर आना अपमानजनक है।

## पुण्य स्मृति



30 जनवरी 1989

स्व. माँ श्रीमती प्रभावती देवी अग्रवाल की 36 वीं पुण्य-स्मृति पर उनकी महान आत्मा की शांति के लिए हम ईश्वर से प्रार्थना करते हैं।

राजेश कुमार अग्रवाल (पुत्र) एवं समस्त परिवार

## रूस के बनाए चक्रव्यूह में फंसा अमेरिका, किम जोंग ने भी ट्रंप को दे दिया धोखा

**नई दिल्ली (इंफोएक्स):** डोनाल्ड ट्रंप ने अमेरिकी राष्ट्रपति के रूप में अपने दूसरे कार्यकाल की शुरुआत कई कार्यकारी आदेशों के साथ की, जिसमें विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) से बाहर निकलने का आदेश भी शामिल है। चीन के बढ़ते प्रभाव, वल हरे युद्ध और वैश्विक अर्थव्यवस्था में चीन और अमेरिका की महत्वपूर्ण भूमिका के बीच को बदली हुई गठबंधनों की दुनिया का सामना करना पड़ रहा है। राष्ट्रपति ट्रंप के शपथ ग्रहण समारोह के भाषण पर टिप्पणी करते हुए, अमेरिकन एटॉर्नाल इन्स्टीट्यूट

कोरिया के शासक किम जोंग उन को अपना दोस्त बनाते हैं, वही उनके खिलाफ जान बुनने में लगे हैं। नई जमीनी हकीकत यह है कि पिछले कुछ वर्षों में, वॉशिंगटन को दो प्रमुख प्रतिद्वंद्वी, चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग और रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन, ने एक सीमाहीन साझेदारी बनाई है, और वॉशिंगटन ने रूस को यूक्रेन के खिलाफ लड़ाई जारी रखने के लिए समर्थन दिया है। दिलचस्प बात यह है कि ट्रंप ने शपथ ग्रहण समारोह पूरा भी नहीं किया था कि शी और पुतिन ने एक लंबी

फोन कॉल की, जिसमें उन्होंने अपनी रणनीतिक साझेदारी को और गहरा करने का प्रस्ताव रखा था, जैसा कि ट्रंपटर्स ने २९ जनवरी को रिपोर्ट किया। रूस ने जून २०२४ में उत्तर कोरिया के साथ और लगभग एक हफ्ते पहले ईरान के साथ भी रणनीतिक समझौते पर हस्ताक्षर किए। इस तरह, एक अतीव्यवहार गठबंधन आकार ले रहा है जो वॉशिंगटन के किसी भी कदम का मुकाबला कर सके जो उनके हितां को नुकसान पहुंचा सकता है। गौरतलब है कि पूर्व राष्ट्रपति जो बाइडेन के चीन में राजदूत ने इसे



के वरिष्ठ सहायी जैक कुपर ने कहा कि उन्हें लगता है कि ट्रंप की टीम चीन से देशों को अलग करने की कोशिश करेगी। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप



ना चाहते हुए भी ऐसी मुरीबत में फंस गए हैं, जिससे निकलना उनके लिए कहीं से भी मुमकिन नहीं है। ट्रंप जिस रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन और उत्तर













# लोकमाता अहिल्याबाई होलकर सुशासन, परोपकार और नारी शक्ति की अमर ज्योति थीं : संतोष गंगवार

## महाकुंभ में हुई दुःखद भगदड़ की खबर सुनकर मन व्यथित है : मुख्यमंत्री



रांची (एनसी): सूने के मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने कुंभ हादसे पर बिता जाहिर की है। सीएम हेमंत ने सोशल मीडिया हैंडल एक्स पर टूट कर लिखा कि महाकुंभ में दुःखद भगदड़ की खबर सुनकर मन व्यथित है, जिसमें कम से कम 25 निर्दोष लोगों की जान चली गई है। मेरी संवेदनाएं और प्रार्थनाएं शोकसंतप्त तीर्थयात्री परिवारों के साथ हैं। इस दुःखद घटना में घायल हुए लोगों के शीघ्र स्वस्थ होने की कामना करता हूँ। पूर्ण आशा है कि भारत सरकार इस घटना की पूरी तरह से जांच करेगी और ऐसी दुर्घटनाओं को रोकने के लिए आवश्यक कदम उठाएगी। इस सभी को मिलकर ऐसी त्रासदियों से सबक लेना चाहिए और भविष्य में सुरक्षा के लिए लागू आ चुके हैं।

रांची (एनसी): रांची विधायकालय के आयुक्त सभागार में राष्ट्र सेविका समिति द्वारा लोकमाता देवी अहिल्याबाई होलकर के विश्वासादी जयंती महोत्सव का आयोजन भव्य रूप से संपन्न हुआ। इस ऐतिहासिक अवसर पर विभिन्न गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति रही। मुख्य अतिथि महामहिम राज्यपाल संतोष गंगवार ने अपनी गरिमामयी उपस्थिति से इस आयोजन को विशेष बनाया। कार्यक्रम का शुभारंभ पारंपरिक दीप प्रज्वलन के साथ हुआ, जिसके पश्चात राष्ट्र सेविका समिति के सदस्यों ने बड़े मापक गीत का सामूहिक गायन किया। मुख्य वक्ताओं ने लोकमाता अहिल्याबाई होलकर के जीवन दर्शन और उनके योगदान पर अपने विचार प्रस्तुत किए।



राज्यपाल महोदय ने लोकमाता देवी अहिल्याबाई होलकर के जीवन परिचय को विस्तार से बताए हुए कहा मैं इस कार्यक्रम में समितित होकर खुद को धन्य समझता हूँ, उनका पूरा जीवन प्रेरणादायी है। इस समारोह के आयोजन हेतु राष्ट्र सेविका समिति एवं इतिहास विभाग, रांची प्रदान करती थी बल्कि, शिवा, कला, संस्कृति और धर्म के संरक्षण के लिए प्रेरणादायक थी। कार्यक्रम की मुख्य वक्ता मा. वी. शातामसुरी जी ने लोकमाता अहिल्याबाई होलकर के जीवन के प्रेरणादायक पहलुओं को साझा किया। अध्यक्ष

रांची (एनसी): कल्याण मंत्री चमार लिंडा ने कहा कि सरकार, झारखंड की जनजातीय संस्कृति के संरक्षण और संवर्धन के लिए प्रतिक्रिया दे रही है। झारखंड की जनजातीय कला और संस्कृति को संजोने और जनजातीय स्वतंत्रता सेनानियों के गौरवशाली इतिहास को निर्यात के माध्यम से प्रदर्शित करने के उद्देश्य से ही राज्य-स्तरीय जनजातीय विभागाध्यक्ष शिबिर का आयोजन किया जा रहा है। यह बुजबुज को अं. राम दयाल मुंडा जनजातीय कल्याण शोध संस्थान परिसर, मोरबाड़ा, रांची में राज्य-स्तरीय जनजातीय विभागाध्यक्ष शिबिर का उद्घाटन कर रहे थे। यह वीर सेनानियों की वीरता को पुनः जीवंत करने का अवसर मिला है। साथ ही झारखंड का जनजातीय समाज हार्दिक से अपनी कला, संस्कृति और संघर्षशीलता के लिए जाना जाता है। यहां के कलाकारों की प्रतिभा

**लोकमाता देवी अहिल्याबाई होलकर का योगदान**  
राज्यपाल महोदय ने लोकमाता देवी अहिल्याबाई होलकर के जीवन परिचय को विस्तार से बताए हुए कहा मैं इस कार्यक्रम में समितित होकर खुद को धन्य समझता हूँ, उनका पूरा जीवन प्रेरणादायी है। इस समारोह के आयोजन हेतु राष्ट्र सेविका समिति एवं इतिहास विभाग, रांची

## राज्य में बन रहे 19 कोल्ड स्टोरेज का काम समय पर जनजातीय कलाकारों को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर हो पूरा-शिल्पी नेहा तिरकी का अफसरों को निर्देश पहचान दिलाने के लिए सरकार करेगी पहल:चमरा लिंडा

रांची (एनसी): कृषि, पशुपालन एवं सरकारिता मंत्री शिल्पी नेहा तिरकी ने विभाग से जुड़े भवनों के निर्माण कार्य में गुणवत्ता पर जोर देने का निर्देश दिया है। विभाग हाउस में भवन निर्माण विभाग के अधिकारियों के साथ बैठक के दौरान मंत्री शिल्पी नेहा तिरकी ने राज्य में निर्माणाधीन 19 कोल्ड स्टोरेज का कार्य समय सीमा के अंदर पूर्ण करने को कहा है।



रांची (एनसी): कल्याण मंत्री चमार लिंडा ने कहा कि सरकार, झारखंड की जनजातीय संस्कृति के संरक्षण और संवर्धन के लिए प्रतिक्रिया दे रही है। झारखंड की जनजातीय कला और संस्कृति को संजोने और जनजातीय स्वतंत्रता सेनानियों के गौरवशाली इतिहास को निर्यात के माध्यम से प्रदर्शित करने के उद्देश्य से ही राज्य-स्तरीय जनजातीय विभागाध्यक्ष शिबिर का आयोजन किया जा रहा है। यह बुजबुज को अं. राम दयाल मुंडा जनजातीय कल्याण शोध संस्थान परिसर, मोरबाड़ा, रांची में राज्य-स्तरीय जनजातीय विभागाध्यक्ष शिबिर का उद्घाटन कर रहे थे। यह वीर सेनानियों की वीरता को पुनः जीवंत करने का अवसर मिला है। साथ ही झारखंड का जनजातीय समाज हार्दिक से अपनी कला, संस्कृति और संघर्षशीलता के लिए जाना जाता है। यहां के कलाकारों की प्रतिभा

बैठक में मंत्री शिल्पी नेहा तिरकी ने कहा कि इस बार भीमम अनुसूचित रहने की वजह से धान की अच्छी पैदावार हुई है। मोटा अनाज और दलहन की भी पैदावार पहले की तुलना में बेहतर है। किसानों को समय पर बीज वितरण के लिए राज्य में स्टोरेज की बेहतर व्यवस्था होनी चाहिए। इसके लिए विभाग को भवन की जरूरत है और भवन निर्माण विभाग को इसके लिए समय सीमा के अंदर भवन उपलब्ध करना होगा।

बैठक में विभागीय सचिव अबू बकर सिद्दिक, भवन निर्माण विभाग के सचिव अरुण राजमल्ल और दूसरे विभागीय अधिकारी मौजूद थे।



हमारी अस्मिता और प्रेरणा का प्रतीक है। उनकी शौर्यगाथा को कला के माध्यम से जन-जन तक पहुंचाना बेहद आवश्यक है। इस विभागाध्यक्ष शिबिर के माध्यम से हमें जन वीर सेनानियों की वीरता को पुनः जीवंत करने का अवसर मिला है। साथ ही झारखंड का जनजातीय समाज हार्दिक से अपनी कला, संस्कृति और संघर्षशीलता के लिए जाना जाता है। यहां के कलाकारों की प्रतिभा

जुद्ध है, और यह शिबिर उन कलाकारों को एक मंच प्रदान करता जिससे, वे अपनी कला के माध्यम से इतिहास को जीवंत कर सकें। शिबिर का उद्देश्य और महत्व इस वर्ष भरती आना बिकसा मुंडा की 150वीं जयंती का ऐतिहासिक उत्सव मनाया जा रहा है। इस उपलक्ष्य में झारखंड के वीर जनजातीय स्वतंत्रता सेनानियों के विश्रक्रान हेतु चार दिवसीय जनजातीय शिबिर (29 जनवरी से 1 फरवरी 2025) आयोजित किया गया है।

इस शिबिर का मुख्य उद्देश्य झारखंड की वीरगाथा से जुड़े जनजातीय स्वतंत्रता सेनानियों जैसे बिकसा मुंडा, सिद्धाकाहु, चांद-भैरव, हिलका मांसी, वीर सुभु भगत, नीलांबर-पीतांबर सहित अन्य उग्र योद्धाओं के जनजातीय समाज हार्दिक से अपनी कला, संस्कृति और संघर्षशीलता के लिए जाना जाता है। यहां के कलाकारों की प्रतिभा

### पूछ एक का शेपान

#### निर्माण कार्य में जीएसटी---

राज्य में उच्च शिक्षा के क्षेत्र में सराहनीय कार्य कर रहे हैं। प्रशासकों एवं संस्थानों को समर्पित करने के उद्देश्य से भाष्यराज राज्य उद्यम शिवा पुस्तक योजना (झारखंड राज्य उच्च शिक्षा पुस्तक योजना) लागू करने की स्वीकृति दी गई है। उच्च न्यायालय, झारखंड, रांची द्वारा डब्ल्यू(ए) ४०७४/२०१६, रजिस्ट्रार प्रदाता मंत्रालय राज्य सरकार एवं अन्य तथ्य डब्ल्यू(ए) ४४१८/२०१६, दीर्घक २३२२/२०१२ राज्य सरकार एवं अन्य वाद में दिनांक २०.०२.२०२० को गौरीत आदेश के अनुपालन में वादीगण की स्नातक प्रशिक्षित वेतनमान में निरुद्धि के अनुमोदन हेतु रज-सरकारी महासूचना प्राप्त भागामी अलखसंख्यक विद्यलय, डोहरा नालिका उच्च विद्यालय, डोहरा, रांची में सहायक शिक्षकों के ०२ छात्रा पद, २६ फरवरी, २०१९ से ३१ दिसंबर, २०१७ तक की अर्हति हेतु प्रश्न की समीक्षा दी गई।

#### अमने-सामने लोग आए, भगदड़ मच गई

हम लोग नहाने गए तो वहां भगदड़ मच गई। एक ही रास्ते से लोग आ-जा रहे थे। अमने-सामने लोग हो गए तो घक्का-मुक्की शुरू हो गई। ननों अचानक जैसे सेनाब आ गया। लोग एक-दूसरे पर मिलने लगे, बस यही लग रहा था कि आज बच नहीं पाएंगे। किसी तरह बचे। हमारी मन चिछड़ गई है।

#### अब मेडिकल के एडमिशन---

पुरुषिया और एम बी एन मंत्री शिल्पी नेहा तिरकी ने विभाग से जुड़े भवनों के निर्माण कार्य में गुणवत्ता पर जोर देने का निर्देश दिया है। विभाग हाउस में भवन निर्माण विभाग के अधिकारियों के साथ बैठक के दौरान मंत्री शिल्पी नेहा तिरकी ने राज्य में निर्माणाधीन 19 कोल्ड स्टोरेज का कार्य समय सीमा के अंदर पूर्ण करने को कहा है।

## सलीमा टेटे और निक्की प्रधान मिली जमीन, घर बनाने के सरकार देगी 35-35 लाख

रांची (एनसी): मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने आज झारखंड की दो महिला हॉकी खिलाड़ियों, सलीमा टेटे और निक्की प्रधान को नौ के हेमू थिचत आवासीय कॉलोनी में 35.00 वर्ग फीट भूखंड आवंटन का कामगार सौंपा। यह समान इन खिलाड़ियों की हॉकी में उत्कृष्ट प्रदर्शन और राज्य एवं देश का नाम रोशन करने के लिए दिया गया है। मुख्यमंत्री के इस कदम से सलीमा और निक्की का रांची में अपना घर होने का सपना पूरा हुआ है। उन्हें हेमू आवासीय कॉलोनी के प्लॉट नंबर 10 बी और 10 ए में 35.00 वर्ग फीट भूखंड आवंटित किया गया है।



इस अवसर पर मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने कहा कि आज उत्साह का दिन है। राज्य की दो होनहार हॉकी खिलाड़ियों को समाप्त किया जा रहा है। हमारी देशीयों ने कला कि पिछले कई दशकों से झारखंड की बेटियों ने अपना पहचान बनाया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि पिछले कई दशकों में अपनी पहचान का प्रदर्शन कर देश और दुनिया में अपना पहचान बनाया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि अपने प्रदर्शन की बदौलत कई बार हमारी बेटियों ने लोगों को आश्चर्यचकित किया है कि झारखंड की बेटियाँ और आदिवासी बहुत क्षेत्र जहां सफलतापूर्वक कर दिखाया है। ऐसे खेल आयोजनों से

यहां के खिलाड़ियों को आगे बढ़ने का बेहतर मौका मिल रहा है। खेल स्वस्थ मानसिकता को विकसित करने का एक बेहतर माध्यम है।

राज्य सरकार ने वादा पूरा किया मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने कहा कि सलीमा टेटे और निक्की प्रधान को रांची में भूखंड देने का निर्णय हमारी सरकार का ही था। आज वे वादा हम पूरा कर रहे हैं। मुख्यमंत्री ने भूखंड देने के साथ-साथ यह भी घोषणा किया कि इन दोनों खिलाड़ियों को अपना आशियाना बनाने के लिए राज्य सरकार लेल नीति के तहत 35-35 लाख रुपए उपलब्ध करवाएंगे। मुख्यमंत्री ने कहा कि समय के साथ भले हमारी वे स्टार बेटियाँ आर्थिक रूप से मजबूत हुई हों, परंतु संघर्ष के दिनों में जब मैं अपने गांव-घर पहुंचा था तब इनकी आर्थिक स्थिति को देखा था, उसी समय किया गया वादा आज मैं पूरा कर रहा हूँ। आज हमारी बेटियों को मिल रहा सम्मान राज्य के अन्य बेटियों एवं युवा वर्ग के लिए आशा और अवसर का प्रतीक बनाया, इससे प्रेरित होकर राज्य के अन्य खिलाड़ी अपने हुनर और प्रदर्शन को बेहतर करने का काम करेंगे।

#### धक्षिण सूडान के युट्टी---

वा सिसमें 19 लोगों की मौत हुई थी। 2021 में चला हवाई अड्डे से उड़ान भरते ही एक हसी भाग्यवश विमान दुर्घटनाग्रस्त हो गया था, जिसमें दर्जनों लोगों की जान चली गई थी।

#### महाकुंभ भगदड़ में---

तक राह लगेगी। यूपी सरकार में कैबिनेट मंत्री संजय निषाद ने कहा कि ब्रह्मजु जहां जगह हो वहीं स्नान करे। जहां इतनी बड़ी भीड़ होती है, इतना बड़ा प्रबंधन होता है, ऐसी छोटी-मोटी घटना हो जाती है। महाकुंभ में भगदड़ की वजह से ज्यादातर पांडुत युव बंद थे। इसके कारण सौम्य पर पहुंचने वाली करोड़ों की भीड़ इकट्ठा हो रही चली गई। जिससे बैरिकेड्स में फंसेकर कुछ लोग मिए गए। यह देखकर भगदड़ की अन्वेषक फेल गई। संभम लोग पर टूट्टी और एफिजिट के रास्ते अलग-अलग नहीं थे। लोग जिस रास्ते से आ रहे थे, उसी रास्ते से वापस आ रहे थे। ऐसे में जब भगदड़ मची तो लोगों को भागने का मौका नहीं मिला। ये एक-दूसरे के ऊपर मिले हुए। हादसे के बाद 60 से ज्यादा एम्बुलेंस संभम टट पर पहुंचीं। इनसे घायलों और मृतकों को अस्पताल से जाया गया। हादसे के बाद संभम टट पर हलू कमांडो ने मोर्चा संभल लिया। संभम टट इलाके में आम लोगों की टूट्टी का संभम नो गई। भीड़ और न चले, इसलिए प्रयागजु से सटे जिलों में ब्रह्मजुओं को रोक दिया गया है। सहायक सचिव को अंतर्गत कर दिया गया है।

#### रूस के बनाए चक्रव्यूह में---

अधुम गठबंधन कहा था। कुछ विश्लेषकों का मानना है कि यह अमेरिका और उसके सहयोगियों के लिए प्रभाव डोने जैसा है। प्रोफेसर केरुप पंडिता ने कहा कि पिछले चार सालों में अंतरराष्ट्रीय राजनीतिक समीकरण में कई बदलाव आए हैं। नए गठबंधनों को उभरते हुए देख रहे हैं। राष्ट्रपति ट्रंप के जाने-अनगने विरोधियों ने एक नए का गठबंधन बना लिया है, जिसे नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। एक महत्वपूर्ण विकास यह है कि रूस-यूक्रेन युद्ध के 2022 में शुरू होने के बाद से वे अनुसुद्ध देश एक-दूसरे के करीब आ गए हैं। राष्ट्रपति ट्रंप ने अपने चुनाव अभियान के दौरान और पृथी की भाष्य लेने के तुरंत बाद महत्वपूर्ण घोषणाएं की थीं।

## डीसी ने हाजिरी बनाकर गायब रहने वाले बड़ा बाबू और लिपिक का वेतन काटने और शो-काँज का दिया निर्देश

रांची (एनसी): उपायुक्त, रांची मंजुताय भजननी ने अररोडा अंचल कार्यालय से हाजिरी बनाकर गायब रहनेवाले बड़ा बाबू और लिपिक के एक दिन का वेतन काटने और शो-काँज का निर्देश दिया है। आज 29 जनवरी को संस्था समय औपचारिक निरीक्षण के दौरान दोनों अनुपस्थित पाये गये। कार्यालय में उपस्थित कर्मियों की उपस्थिति पंजी और बायोमेट्रिक उपस्थिति की जांच के दौरान बड़ा बाबू अधिनी कुमार वास्तव और लिपिक अनिता कुमारी की हाजिरी बनी हुई थी लेकिन दोनों गायब थे।



उपायुक्त मंजुताय भजननी ने इसे गंभीरता से लेते हुए दोनों के एक दिन का वेतन काटने और शो-काँज करने को कहा। उन्होंने कहा कि सभी कर्मचारी कार्यालय समय से जाएं, बायोमेट्रिक हाजिरी बनाया सुनिश्चित करें और आवंटित स्वीकारिण के पश्चात ही अवकाश पर जाएं।

रांची (एनसी): उपायुक्त, रांची मंजुताय भजननी ने अररोडा अंचल कार्यालय से हाजिरी बनाकर गायब रहनेवाले बड़ा बाबू अधिनी कुमार वास्तव और लिपिक अनिता कुमारी की हाजिरी बनी हुई थी लेकिन दोनों गायब थे। कार्यालय में उपस्थित कर्मियों की उपस्थिति पंजी और बायोमेट्रिक उपस्थिति की जांच के दौरान बड़ा बाबू अधिनी कुमार वास्तव और लिपिक अनिता कुमारी की हाजिरी बनी हुई थी लेकिन दोनों गायब थे।

उपायुक्त मंजुताय भजननी ने इसे गंभीरता से लेते हुए दोनों के एक दिन का वेतन काटने और शो-काँज करने को कहा। उन्होंने कहा कि सभी कर्मचारी कार्यालय समय से जाएं, बायोमेट्रिक हाजिरी बनाया सुनिश्चित करें और आवंटित स्वीकारिण के पश्चात ही अवकाश पर जाएं।





## सभी पोषक तत्वों की कमी पूरी करता है मल्टीग्रेन आटा

मल्टीग्रेन आटे का अर्थ है मिला गुला आटा या कई तरह के अनाज का मिश्रण आटा। इसमें गेहूँ के साथ ही ज्वार, बाजरा, जौ, काला जना, रागी, जई, नक्का, किन्नोआ, सूजी, चावल, सिंघाई, राजगीरा आदि के आटे को मिलाकर आटा तैयार किया जाता है। इस आटे में विटामिन, प्रोटीन, डाइटरी फाइबर, कार्ब्स, आयर्जन, कैल्शियम, खनिज आदि कई तरह के पोषक तत्व होते हैं। मल्टीग्रेन आटा ज्यादातर मल्टिन फ्री होते हैं।

**वजन होता है कम**  
इसके लिए आपको गेहूँ के आटे में जई, मक्का, ज्वार और चना मिलाकर उसकी रोटी बनाकर खाना चाहिए। इसमें फाइबर अधिक होने से यह पचान के लिए आटा रूखा और साबु से यह टट लॉस करेगा। यह कई सुख पोषक तत्वों से भरपूर होने के साथ-साथ शरीर को बागुण पोषण प्रदान करता है।

**विटामिन की कमी को करता है दूर**  
इसमें कई तरह के विटामिन होते हैं जिसके चलते शरीर में विटामिन की कमी कभी नहीं होती है।

**पाचन तंत्र को सुधारता**  
यह फाइबर से भरा होता है जो अच्छे आंत बैक्टीरिया का पोषण करता है, जिसके चलते पाचन तंत्र में सुधार होता है और मेटाबोलिज्म में भी सुधार करता है।

**शारीरिक दर्द और सूजन को कम करता है बाजरा**  
बाजरा में सूजन-रोधी गुण होते हैं। मल्टीग्रेन आटा में बाजरा का आटा मिला होने से यह जॉइंट के दर्द और सूजन में लाभदायक है।

**मांसपेशियां होती है मजबूत**  
इसमें मांसपेशियां मजबूत होती हैं। इस आटे में सोयाबीन, चना और जौ भी मिलाया जाए तो यह प्रोटीन का अच्छा स्रोत बन जाता है। बच्चों के शारीरिक विकास के लिए यह मददगार साबित हो सकता है।

## सर्दियों में इन आदतों की वजह से बढ़ जाती है कब्ज की परेशानी

सर्दियों में अक्सर लोगों को कब्ज की परेशानी हो जाती है। इसका सबसे मुख्य कारण होता है ठंड के मौसम में शरीर के फायबर में बदलाव आना। डाइजैस्टिव सिस्टम स्लो हो जाता है, लेकिन हमारी कुछ आदतें भी हैं जो सर्दियों कब्ज को बढ़ा सकती हैं।

**सर्दियों में इन आदतों की वजह से बढ़ जाती है कब्ज की परेशानी**

आपका पाचन तंत्र ठीक से काम करे इसके लिए जरूरी है कि आप ठीक प्रकार से डाइट रहे। वहीं सर्दियों में गर्मी के मुकाबले लोग पानी कम पीते हैं, क्योंकि वायु ही कम लगती है। पानी की कमी से मल सूखा और कठोर हो जाता है, जिससे कब्ज की समस्या बढ़ जाती है। ठंड के मौसम में लोग ज्यादातर घर में ही बिताते हैं शारीरिक गतिविधियां कम हो जाती हैं और इस वजह से आंतों की गतिविधि धीमी हो जाती है जिससे कब्ज हो सकती है।

सर्दी का मौसम सुहावना होता है और इस मौसम में अक्सर लोग तन भुना, भारी खाना खाते हैं जो पाचन किया को और भी धीमा कर देता है। सर्दियों में लोगों के आहार में फाइबर की कमी हो जाती है। लोग सादा-सदा वनस्पति खाते लगते हैं फाइबर की कमी से भी पाचन धीमा हो जाता है। जिससे कब्ज की समस्या बढ़ हो सकती है। हठ में लोग चाय कॉफी- अधिक सेवन करते हैं और कैफीन अधिक सेवन करने से शरीर में पानी की कमी हो सकती है, जिससे मल सूखा और कठोर हो जाता है। वहीं सर्दियों के मौसम में लोगों को तनाव और उदासी बनी रहती है। इससे भी पाचन तंत्र प्रभावित होता है। आंतों की गति धीमी हो जाती है। इसके अलावा ठंडी हवा के कारण शरीर की मांसपेशियां संकुचित हो जाती हैं जिससे आंतों की गतिविधि में रुकावट आ सकती है।



# सेहत और त्वचा दोनों के लिए लाभकारी है हल्दी पानी

हल्दी का उपयोग हर किसी के घर में किया जाता है। हल्दी में एंटीइंफ्लेमेटरी, एंटीऑक्सीडेंट गुण मौजूद होते हैं। हल्दी का प्रयोग लगभग सभी प्रकार के रक्तों में किया जाता है। यह ट्यूमरों के रक्तों में तो इजाफा करती ही है साथ ही इसमें अनेक औषधीय गुण भी होते हैं। यह गर्म और सूखी होती है। त्वचा, पेट और शरीर की कई बीमारियों में हल्दी का प्रयोग किया जाता है। हल्दी का सेवन पानी के साथ किया जाए, तो फायदे बढ़ जाते हैं। हल्दी का पानी सेहत और त्वचा दोनों के लिए लाभकारी होता है। जिन लोगों को बार-बार सर्दी-जुकाम और संक्रमण हो जाता है उन्हें अपनी डाइट में हल्दी के पानी को जरूर शामिल करना चाहिए।

गुणकारी हल्दी के अलग-अलग लाभ उठाने के लिए आपको किसी वैद्य या विशेषज्ञ की शरण में जाने की जरूरत नहीं है। अपने घर पर ही छोटे-छोटे प्रयोग कर इसके अलग-अलग लाभ उठाए जा सकते हैं। आमतौर पर देखा गया है कि लोग उठते ही गर्म पानी या फिर निम्बू पानी का सेवन करते हैं जिससे कि उनका पेट साफ हो और खुल कर शरीर की गंदगी बाहर निकल जाए यह शरीर के लिए फायदेमंद है, यदि इसमें थोड़ी सी हल्दी मिलाकर पी जाय तो इसके गुणों में भारी इजाफा हो जाता है।

**शरीर को शक्तिशाली बनाना**  
लगभग 500 ग्राम की मात्रा में हल्दी की गांठें और एक किलो बुझा हुआ चूना लेकर इसकी एक मिट्टी के बर्तन में डालकर इसमें ऊपर से 2 लीटर पानी डालें। पानी डालते ही चूना पकने लगता है और जब यह टण्डा हो जाए तो बर्तन को ढककर रख दें। इसके बाद 2 महीने बाद हल्दी की गांठों को निकालकर पीसकर चूर्ण बना लें। हल्दी की गांठों के चूर्ण को 3 ग्राम की मात्रा में लेकर 10 ग्राम शहद के साथ मिलाकर लगातार 4 महीने तक रोजाना खाने से शरीर का खून साफ हो जाता है और इससे शरीर में भरपूर ताकत आती है।

**वजन कम होता है**  
अगर आप अपना वजन कम करना चाहते हैं, तो ऐसे में अपनी डाइट में हल्दी का पानी शामिल कर

सकते हैं। हल्दी में करक्यूमिन पाया जाता है। फेट बनने वाले टिशूज को बनने से रोकने के लिए हल्दी का पानी पीना फायदेमंद होता है।  
**आंखों के रोग**  
हल्दी को अरहर की दाल में पकाया और छाया में सुखा लें उसे पानी में घिसकर, शाम होने से पहले ही दिन में दो बार जरूर लगायें इससे झामर रोग, सफेद फूली और आंखों की लालिमा में लाभ होता है।

**नहीं होंगी त्वचा और बालों से जुड़ी समस्याएं**  
हल्दी का पानी खून साफ करता है। साथ ही इस पानी को पीने से शरीर में विषाक्त तत्वों को बाहर निकालने में मदद मिलती है। इससे एजिंग साइन्स जैसे झुर्रियां या मुखाई त्वचा की समस्या दूर होगी। त्वचा की सूजन कम करने में हल्दी फायदेमंद मानी जाती है। इसका इस्तेमाल करने से त्वचा में निखार बढ़ता है।

**पेट से जुड़ी समस्याएं दूर होंगी**  
हल्दी के पानी का सेवन करेंगे, तो पेट से जुड़ी समस्याएं जैसे उदरिया, अपच, कब्ज, पेट में दर्द, पेट में एटन आदि समस्याएं दूर होंगी। हल्दी का पानी पीने से शरीर में पित ठीक से बनता है और पाचन तंत्र मजबूत बनता है। हल्दी में एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण भी होते हैं। हल्दी के पानी का सेवन करने से इम्यूनिटी मजबूत होती है। हल्दी में मौजूद लिपो पॉलिसेकेराइड की मदद से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले सेल्स बढ़ते हैं। एक मिलास गुग्गुली पानी में एक नीम्बू निचोड़कर उसमें एक चुटकी हल्दी मिला लें और इसे सुखे खाली पेट पीएं। ऐसा करने से पेट में गैस बनने की समस्या दूर होती है और एरिडिटी, बदहमी, फूड पॉइजनिंग, कब्ज आदि बीमारियों से भी छुटकारा मिलता है जिससे सुखे पेट पानी की तरह साफ होगा।

**हार्ट की बीमारियों से होगा बचाव**  
हल्दी का पानी शरीर से कोलेस्ट्रॉल का स्तर को नियंत्रण रखने में मदद करता है। हल्दी का पानी पीने से खून के थक्के बनने से रोकने में मदद मिलेगी। इससे आपको हार्ट से जुड़ी बीमारियों का खतरा नहीं होगा।

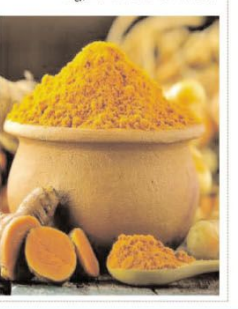
**कम होती है सूजन**  
शरीर में सूजन कितनी भी क्यों न हो हल्दी सूजन को कम करने में सहायक है इसमें करक्यूमिन नामक एक रसायन पाया जाता है जो दवा के रूप में काम करता है इसीलिए आपने देखा होगा किसी को भी चोट लग जाती है तो हमारे बुजुर्ग हल्दी दूध में डालकर पिलाते थे।

**ब्लाकेज से बचाती है हल्दी**  
जिन लोगों की खून की धमनियों में ब्लाकेज की शिकायत है उनको तो अवश्य ही हल्दी वाला पानी सेवन करना लाभदायक है क्योंकि हल्दी खून को जमने से रोकती है अदरक भी खून को पतला रखती है और ब्लाकेज से बचाती है।

**हड्डी के टूटने पर**  
हड्डी के टूटने पर रोज हल्दी का सेवन करने से लाभ मिलता है। एक घाघाज को पीसकर एक चम्मच हल्दी मिलाकर कपड़े में बांध लें। इसे तिल के तेल में रखकर गर्म करें और इससे फिर सेकें करें। कुछ देर सेकने के बाद पोटली तालकद दर्द वाले स्थान पर बांध दें।

**नहीं पचने देती बैक्टीरिया**  
यदि किसी कारण से शरीर के बाहरी या अंदरूनी हिस्से में चोट लग जाए-तो हल्दी वाला दूध उसे जल्द से जल्द ठीक करने में बेहद लाभदायक है क्योंकि यह अपने एंटी बैक्टीरियल और एंटीसेप्टिक गुणों के कारण बैक्टीरिया को पचाने नहीं देता है।

**त्वचा के रोग**  
हल्दी को पीसकर तिल के तेल में मिलाकर मालिश करें इससे चर्म रोग खत्म हो जाएगा। या अगर शरीर में खुजली (चमड़ी सूख) गई हो तो सरसों के तेल में हल्दी को मिलाकर शरीर पर उसकी मालिश करने से लाभ होता है।  
**मसूड़ों का रोग**  
हल्दी को मोटा-मोटा कूटकर आधा घर भून लें। इसे बारीक पीसकर कपड़े से छाकर प्रतिदिन सुबह-शाम मसूड़ों पर मने। इससे मसूड़ों के रोग ठीक हो जाते हैं।



## क्या आपका भी मिट्टी खाने का मन करता है पाइका के हो सकते हैं लक्षण

अक्सर आपने बच्चों एवं महिलाओं को व्ही, चोक या मिट्टी खाने हुए देखा होगा। कई लोगों को मिट्टी खाने की बहुत क्रेविंग होती है। साथ ही कई लोग इस आदत से परेशान भी होते हैं क्योंकि मिट्टी या चूना आपकी सेहत के लिए हानिकारक होता है। यह एक तरह की बीमारी होती है जिसे जिज्योफ्रेजिया के नाम से जाना जाता है। वैसे मामूली स्थिति में मिट्टी खाने की क्रेविंग कैल्शियम की कमी के कारण होती है लेकिन इसके साथ यह एक बीमारी का भी लक्षण है।

### क्या है पाइका

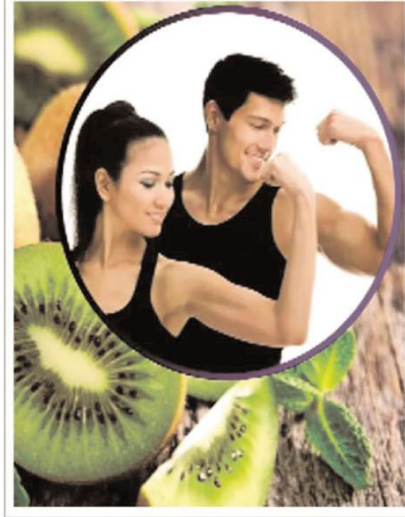
दरअसल मिट्टी खाने का सीधा संबंध पाइका नाम की बीमारी से है। इस बीमारी में इसका मिट्टी खाने से खुद को रोक नहीं पाता है। ऐसी स्थिति ज्यादातर प्रेनेट महिलाओं में देखी जाती है। इस बीमारी में मिट्टी खाने की लत किसी चीज के नशे के सामान होती है। एक्सपर्ट के अनुसार पाइका एक ऐसी बीमारी होती है जिसमें व्यक्ति को उन पदार्थों को खाने की इच्छा होती है जो खाने लायक नहीं है। इस बीमारी का नाम एक पक्षी के नाम पर रखा गया है। पाइका एक ऐसे पक्षी का नाम है जो कुछ भी खा लेते हैं इसलिए इस बीमारी को पाइका कहा जाता है।

### इनकी कमी से होती है मिट्टी खाने की क्रेविंग

इसके साथ ही कई बार मिट्टी खाने का संबंध कैल्शियम की कमी से किया जाता है लेकिन यह एकमात्र कारण नहीं है। अक्सर किसी कमी के कारण भी मिट्टी या मिट्टी जैसे पदार्थों को खाने की इच्छा करती है। इस बीमारी में महिलाओं को मिट्टी खाने की बहुत क्रेविंग होती है। ऐसे में जब आम बार मिट्टी खाते हैं तो आपके पेट में बहुत ही समस्याएं हो सकती हैं।

### किडनी स्टोन की हो सकती हैं समस्या

बार बार मिट्टी खाने से आंतों में रुकावट होती है। साथ ही आपके लीवर पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। आपको बता दें कि मिट्टी खाने वाले बच्चों और बड़ों के शरीर में सूजन की परेशानी होने लगती है। मिट्टी खाने की वजह से आपको डाइजेशन भी खराब होता है जिससे खाना ठीक से पच नहीं पाता है।  
नीमिड की समस्या भी हो सकती है जैसा कि बताया कि आंतरिक की कमी के कारण भी आपके मिट्टी खाने की समस्या होती है। मिट्टी खाने से इनके एनीमिया की भी शिकार हो जाता है क्योंकि शरीर में हीमोग्लोबिन हो जाता है। हीमोग्लोबिन कम होने से खून में ऑक्सीजन नहीं जा पाता इस वजह से एनीमिया हो जाता है।



# शरीर के लिए लाभप्रद है खट्टी-मीठी कीवी

फलों और सब्जियों के सेवन से स्वास्थ्य को जरूरी पोषक तत्व और विटामिन की पूर्ति होती है। ऐसा ही एक स्वादिष्ट फल है कीवी जिसे स्वास्थ्य के लिए भी बहुत फायदेमंद माना जाता है। कीवी में एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी, विटामिन सी, विटामिन बी, कैल्शियम, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, फॉस्फोरस, कोपर्, जिंक, नियासिन, पोटेशियम, राइबोफ्लेविन, बीटा कैरोटीन आदि पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसका सेवन करने से कई गंभीर बीमारियों से रिकवरी कर लेने में बहुत फायदा मिलता है।  
गर्भवती महिलाओं के लिए कीवी बहुत फायदेमंद फल है। कीवी में फोलेट की पर्याप्त मात्रा होती है, जो गर्भ में फल रहे शिशु के दिमागी विकास के लिए बहुत फायदेमंद मानी जाती है। गर्भवत्या के

दौरान कीवी खाने से बच्चों में न्यूरल डिफेक्ट का खतरा कम होता है। इसके अलावा, गर्भवती महिलाओं को डिलीवरी के बाद भी कीवी का सेवन जरूर करना चाहिए। ऐसा करने से उनमें डिलीवरी के बाद कमजोरी और खून की कमी दूर करने में मदद मिलती है।  
**डायबिटीज में फायदेमंद**  
डायबिटीज के मरीजों के लिए कीवी का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। कीवी में मौजूद गुण डायबिटीज के मरीजों में ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में फायदेमंद माने जाते हैं। डायबिटीज के मरीज डॉक्टर की सलाह लेकर रोजाना कीवी का सेवन कर सकते हैं। इससे उनका पाचन तंत्र भी दुरुस्त रहता है।  
**ब्लड वॉल्टिंग को रोके**  
कीवी के सेवन से शरीर में खून का थक्का जमने

की दिक्कत भी नहीं होती है। इसमें एंटीथ्रोम्बोटिक यानी खून का थक्का न जमने देना का गुण मौजूद होता है, जिसकी वजह से स्ट्रोक, किडनी और हार्ट अटैक संबंधी दिक्कत का खतरा भी कम रहता है।

**हड्डियों का रखता है ख्याल**  
कीवी में विटामिन के भी मौजूद होता है, जो ऑस्टियोपेटिक एक्टिविटी या नए बोन सेल्स के डेवलपमेंट में योगदान कर सकता है। इसमें मौजूद विटामिन ई, मैग्नीशियम और फोस्फेट सभी तत्व स्वास्थ्य को कई लाभ प्रदान करते हैं।

**कब्ज को दूर करे**  
कीवी फल, कब्ज को दूर करने में काफी मदद करता है। इसके सेवन से पुरानी से पुरानी कब्ज भी ठीक होने लगती है। यह गैस, ब्लॉटिंग, एरिडिटी, अपच जैसी पेट की दिक्कतों को भी दूर करता है। अगर आप को भी ये

लगातार कब्ज की बीमारी से परेशान हैं तो कीवी का फल आपके लिए बेहद फायदेमंद साबित हो सकता है। यह पेट साफ करने में भी मददगार है।

**हार्ड बीपी रहता है कंट्रोल में**  
कीवी में पोटेशियम और फाइबर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके सेवन से हार्ड स्वरूप रहता है। साथ ही उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है। वहीं, फाइबर बल्ले कोलेस्ट्रॉल को कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मददगार साबित होता है। एक शरीर में उच्च रक्तचाप के मरीजों को एक हफ्ते में 8 ग्रंथी खाने की सलाह दी गई है। इसके लिए रोजाना कीवी का सेवन जरूर करें।



# खाने के बेहतरीन स्वाद के लिए घर पर तैयार कर रही हैं मसाला, तो इन बातों का रखें ध्यान

**जब आप घर पर मसाले पीसकर तैयार कर रहे हैं तो आपको साबुत मसालों की [मिलीटी के साथ किसी तरह का समझौता नहीं करना चाहिए। कोशिश करें कि मसाले फ्रेश हों और उनमें से किसी तरह की गंध ना आ रही हो और ना ही उनका रंग फीका पड़ा हो।**

खाने का असली स्वाद उसके मसालों में छिपा होता है। अमुमन हम बाजार के रेडीमेड मसाले लाकर इस्तेमाल करना पसंद करते हैं, लेकिन कभी-कभी उनमें मिलावट होती है और

हमें इसका पता ही नहीं चलता है। ऐसे में खाना काफी फीका व बेस्वाद सा लगता है। साथ ही साथ, मिलावटी मसालों के कारण सेहत को भी काफी नुकसान होता है। ऐसे में सबसे अच्छा तरीका होता है कि आप खुद घर पर ही अलग-अलग तरह के मसाले बनाकर उन्हें स्टोर करें। घर पर मसाले तैयार करते समय थोड़ी अतिरिक्त मेहनत अवश्य लगती है, लेकिन खाने का स्वाद बेहद ही लाजवाब आता है। अगर आप भी घर पर मसाले पीसकर तैयार कर रहे हैं तो आपको कुछ छोट-छोटे टिप्स को जरूर फॉलो करना चाहिए। जानिए इस लेख में -

## कालिंटी के साथ ना करें समझौता

जब आप घर पर मसाले पीसकर तैयार कर रहे हैं तो आपको साबुत मसालों की कालिंटी के साथ किसी तरह का समझौता नहीं करना चाहिए। कोशिश करें कि मसाले फ्रेश हों और उनमें से

किसी तरह की गंध ना आ रही हो और ना ही उनका रंग फीका पड़ा हो। अगर साबुत मसाले की कालिंटी अच्छी होती है, तभी आपके पीसे हुए मसालों का स्वाद उतना लाजवाब लगता है।

## अनुपात में ना हो गड़बड़

अमुमन हम सभी घर पर कई तरह के मसालों को तैयार करते हैं, फिर चाहे वह गरम मसाला हो, सांभर मसाला हो या वाट मसाला। एक परफेक्ट टेस्ट के लिए यह बेहद जरूरी है कि आप मसालों के अनुपात का खास ख्याल रखें। दरअसल, हर मसाले के मिश्रण का अपना खास अनुपात होता है, इसलिए आप उसी अनुपात को ध्यान में रखकर मसाला तैयार करें।

## पहले करें ड्राई रोस्ट

जब आप घर पर मसाला बना रहे हैं तो यह बेहद जरूरी है कि आप पहले साबुत मसाले को



ड्राई रोस्ट जरूर करें। मसालों को ड्राई रोस्ट करने से उनका स्वाद और खुशबू दोनों बढ़ जाती है। इसके लिए, आप भारी तले वाले पैन का इस्तेमाल करें और धीमी आंच पर इन्हें भूनें। ध्यान

दें कि हर मसाले को अलग-अलग भूनें, क्योंकि सभी को भूने का समय अलग-अलग होता है। साथ ही साथ, इसे जलने से बचने के लिए भूनाते समय हिलाते रहें।

C

M

Y

K

## वॉकलेट पराठा बनाते समय ना करें ये गलतियां, बिगड़ जाएगा स्वाद

वॉकलेट पराठा बनाने का मतलब यह कतई नहीं है कि आप किसी भी वॉकलेट का इस्तेमाल करना शुरू करें। आप ऐसी वॉकलेट से बचे जो बहुत जल्दी पिघल जाती है, क्योंकि वह पराठा सेंकते समय बाहर निकल सकती है।

उंड के मौसम में पराठा खाना हम सभी को पसंद होता है, लेकिन अगर आप बच्चों के लिए कुछ अच्छा व अलग तरह का पराठा बनाना चाहते हैं तो ऐसे में वॉकलेट पराठा बनाया जा सकता है। वॉकलेट का नाम सुनते ही बच्चों के चेहरे पर बड़ी सी मुस्कान छा जाती है, तो जरा साँचिए कि वॉकलेट पराठा का नाम सुनकर वे किन्तु ज़्यादा खुश होंगे। खासतौर से, जिन बच्चों को मीठा खाना काफी पसंद होता है, उनके लिए वॉकलेट पराठा किसी ट्रीट से कम नहीं है।

यू तो वॉकलेट पराठा खाने में काफी साँचते लगता है, लेकिन अधिकतर इसे बनाने समय हम दरमं कुछ छोटी-छोटी गलतियां कर बैठते हैं, जिससे इसका स्वाद बिगड़ जाता है। यह काफी सख्त और जला हुआ महसूस होता है या फिर इसकी फिलिंग बाहर निकलने लगती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको वॉकलेट पराठा बनाते समय की जाने वाली कुछ आम गलतियों के बारे में बता रहे हैं -

गलत वॉकलेट का इस्तेमाल करना वॉकलेट पराठा बनाने का मतलब यह कतई नहीं है कि आप किसी भी वॉकलेट का इस्तेमाल करना शुरू करें। आप ऐसी वॉकलेट से बचे जो बहुत जल्दी पिघल जाती है, क्योंकि वह पराठा सेंकते समय बाहर निकल सकती है। कोशिश करें कि आप वॉकलेट पराठा बनाने के लिए सेमी-स्वीट या डार्क वॉकलेट चुनें।

पराठे में बहुत ज़्यादा वॉकलेट भरना अक्सर हम पराठा को बहुत ज़्यादा टेढ़ी बनाने के वक़्त में उसमें बहुत ज़्यादा वॉकलेट भर देते हैं। ऐसा करना शाब्द आपका अच्चा लगता हो, लेकिन इससे पराठे को रोल करना काफी मुश्किल हो जाता है। यद्यत् कि इससे पराठा ढालते समय उसके फटने की संभावना भी काफी बढ़ जाती है। इसलिए, हमेशा सही मात्रा में ही वॉकलेट का इस्तेमाल करें।

ठीक से घोल न करना वॉकलेट पराठा बनाते समय इस बात का विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए, जबकि हम इसमें अक्सर गड़बड़ कर बैठते हैं। अगर पराठे के फिलिंगों को अच्छी तरह से सील नहीं किया गया है, तो खाना बनाते समय वॉकलेट बाहर निकल जाएगी, जिससे विषयविषयन पैदा होगा। इसलिए फिलिंगों को सही तरह से सील करें और उन्हें सील करने से पहले उन्हें पानी या दूध से थोड़ा मीला कर लें।

तेज आंच पर पकाना वॉकलेट पराठा बनाते समय उसे कभी भी तेज आंच पर पकाने की गलती नहीं करनी चाहिए। अगर आप तेज आंच पर वॉकलेट पराठा बना रहे हैं तो इससे पराठे की आउटर लेयर पिघल सकती है, जबकि अंदर की वॉकलेट नहीं पिघलेगी। इसलिए पराठा को समान रूप से पकाने के लिए आंच को मध्यम-धीमा रखें।



# सर्दियों में डल हो गया है फेस तो अप्लाई करें मक्के के आटे का फेसपैक, शीशे सी चमकेगी त्वचा

**आप मक्के का आटा रिक्तन के रूप में इस्तेमाल कर सकती हैं। ऐसे में आज हम आपको मक्के का आटा इस्तेमाल करने के फायदे और इसके इस्तेमाल के तरीके के बारे में बताने जा रहे हैं। जिससे कि आपको इसका पूरा लाभ मिल सके।**

सर्दियों में मौसम में अक्सर हमारी रिक्तन डल हो जाती है। ऐसे में हर कोई इस मौसम में अपनी रिक्तन का खास ख्याल रखता है। रिक्तन केयर के लिए लोग मर्हमे-मर्हमे ब्यूटी प्रोडक्ट खरीदते हैं और बहुत से लोग घरेलू नुस्खे भी अपनाते हैं। अगर आप भी ब्यूटी प्रोडक्ट से ज़्यादा घरेलू नुस्खे पर भरोसा रखती हैं, तो यह आर्टिकल आपके लिए है। बता दें कि सर्दियों में हम आपको रिक्तन केयर में मक्के का आटा इस्तेमाल करना सिखा रहे हैं।

दरअसल, मक्के के आटे में एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण, मिनरल्स और विटामिन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह आपकी रिक्तन को पोषण देने के साथ त्वचा को स्वस्थ रखने में भी मदद करता है।

## ग्लोइंग रिक्तन पाने के लिए आज से ही पीना शुरू कर दें यह सूप

- 1/2 इंच अदरक का टुकड़ा
  - 2 से 3 लहसुन की कलियां
  - नमक स्वादानुसार
  - काली मिर्च
  - घी
- गाजर और लौकी का सूप बनाने की रेसिपी
- सबसे पहले आंच कुकर में घी डालें।
  - फिर इसमें अदरक, लहसुन, प्याज हल्का सुनहरा होने तक भूनें।
  - अब आप इसमें गाजर, लौकी और टमाटर डालें और हल्का सा भूनें।
  - सभी चीजों को भूने के बाद 2 कप पानी डालें।
  - जब 2 सौटी आ जाए तो गैस बंद कर दें और इसे ढंका होने दें।
  - फिर ब्लेंडर में सभी चीजों को डालकर

है। ऐसे में आप मक्के का आटा रिक्तन केयर के रूप में इस्तेमाल कर सकती हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको मक्के का आटा इस्तेमाल करने के फायदे और इसके इस्तेमाल के तरीके के बारे में बताने जा रहे हैं। जिससे कि आपको इसका पूरा लाभ मिल सके।

## रिक्तन को मिलेगा निखार

मक्के का आटा हमारी रिक्तन की गहराई से सफाई करता है और नेचुरल चमक देता है। अगर आप सासाह में दो-तीन बार इस आटे से बने फेसपैक का इस्तेमाल करती हैं, तो इससे आपका फेस खिल उठेगा।

## डेड रिक्तन होगी खत्म

मक्के का आटा स्कॉब की तरह काम करता है। यह डेड रिक्तन सेल्स को हटाने में सहायता करता है। आप बिना सोचे-समझे सासाह में दो बार इस स्कॉब का इस्तेमाल कर सकती हैं।

## सुरियां कम होंगी

मक्के के आटे में एंटी-ऑक्सिडेंट्स मौजूद होता है। जो रिक्तन को जवां बनाए रखते हैं। इस फेसपैक को अप्लाई करने से रिक्तन की सुरियां कम हो जाती हैं। साथ ही यह फेसपैक पिग्मेंटेशन और टैनिंग को भी कम करता है।

फेस पैक बनाने का सामान मक्के का आटा - 2 बड़े चम्मच दूध - 2-3 बड़े चम्मच शहद - 1 चम्मच गुलाब जल - 1-2 चम्मच एलो वुड

यह फेसपैक बनाने के लिए सबसे पहले एक कटोरी में मक्के का आटा लें। अब इसमें धीरे-धीरे कच्चा दूध डालें और इसको अच्छे से मिस करें। फिर इसमें शहद और गुलाबजल मिलाएं और गाढ़ा पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को फेस और गर्दन पर अप्लाई करें। लगाने के बाद इसको 15-20 मिनट तक सुखने दें। अब हल्के गुनगुने पानी से स्कॉब करते हुए चेहरा धो लें।

## इन बातों का रखें ध्यान

बता दें कि यह फेसपैक आपकी रिक्तन को नेचुरल रूप से स्वस्थ और चमकदार बनाएगा। लेकिन इसके इस्तेमाल के दौरान आपको कुछ बातों का खास ख्याल रखना है। क्योंकि अगर आपकी रिक्तन संवेदनशील है, तो आपको पहले पीट टेस्ट जरूर करना चाहिए। इस फेसपैक को आंखों और होठों के आसपास न लगाएं। क्योंकि अगर यह नतीती से आंख के अंदर चला जाता है, तो आपको दिक्कत हो सकती है।



- ब्लेंड कर लें।
- इसमें स्वादानुसार कालीमिर्च और नमक डालें।
- तैयार के आपका गर्मागर्म सूप।
- सूप के पीने के फायदे
- गाजर और लौकी के सूप में विटामिन सी मौजूद होता है, जो रिक्तन में निखार लेकर आता है। इससे कोलेजन का उत्पादन होता है, जो कि त्वचा की सुरियां को कम करता है। इसके साथ ही यह एंटी-फ्लैमिंग का गुण प्रदान करता है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट भी पाया जाता है जो बढ़ती उम्र को रोकने में भी मदद करता है। इस सूप के पीने से त्वचा कोमल बनती है।



## मीठा खाने का है मन तो फटाफट बनाकर तैयार करें गाजर की खीर

सर्दियों में गाजर का हलवा हर घर में बड़े चाव से खाया जाता है। हालांकि गाजर का हलवा बनाना टेढ़ी खीर है। क्योंकि इसमें घट्टों की मेहनत लगती है। लेकिन अगर आपको कुछ इंटरेप बनाकर खाने का मन है, तो गाजर के हलवे जैसा स्वादिष्ट गाजर की खीर बनाकर खा सकती हैं। सर्दियों के मौसम में हर घर में गाजर खाई जाती है। गाजर में पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में पाई जाती है। बहुत से लोग गाजर की सब्जी, अचार, पराठे तो कभी स्वादिष्ट हलवा बनाकर खाया जाता है। वहीं सर्दियों में गाजर का हलवा हर घर में बड़े चाव से खाया जाता है। हालांकि गाजर का हलवा बनाना टेढ़ी खीर है। क्योंकि इसमें घट्टों की मेहनत लगती है, तब जाकर यह हलवा तैयार होता है। लेकिन अगर आपको कुछ इंटरेप बनाकर खाने का मन है, तो गाजर के हलवे जैसा स्वादिष्ट गाजर की खीर बनाकर खा सकती हैं। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको गाजर की खीर बनाने की विधि के बारे में बताने जा रहे हैं। ऐसे में आज हम आपको सब्जीदार और परफेक्ट गाजर की खीर की रेसिपी के बारे में बताने जा रहे हैं। यह स्वादिष्ट गाजर की खीर आपके परिवार के सभी सदस्यों को खूब पसंद आएगी। गाजर की स्वादिष्ट खीर बनाने के लिए आपको जिन भी सामग्रियों की जरूरत होगी वह ये हैं।

- गाजर - एक कप कट्टकस की हुई
  - देही घी - 2 बड़े चम्मच
  - दूध - 2 बड़े चम्मच
  - कंडेस्ट मिल्क - दो बड़े चम्मच
  - फ्रेश मलाई
  - कानू
  - बादाम
  - पिस्ता
  - किशमिश
  - चीनी
  - इलायची पाउडर - 1/4
- ऐसे बनाएं गाजर की खीर
- बता दें कि गाजर की खीर बनाने के लिए सबसे पहले गाजर को कट्टकस कर लें। अब गैस पर पैन चढ़ाकर दो बड़े चम्मच देसी घी डालें। अब इसमें मनपसंद ड्राई फ्रूट्स डालकर रोस्ट कर लें। फिर इन ड्राई फ्रूट्स को एक प्लेट में निकालकर अलग रख लें। इसके बाद उसी पैन में कट्टकस की हुई गाजर डालें और इसको अच्छे से रोस्ट कर लें। इससे गाजर में अच्छा सा पत्तेर आ जाएगा। करीब 5-7 मिनट तक हल्दी आंच पर कट्टकस की हुई गाजर को चलाते हुए रोस्ट करें।

जब गाजर अच्छे से रोस्ट हो जाए, तो इसमें उबला हुआ दूध डाल दें। अब गाजर और दूध को अच्छे से चलाते हुए मिस करें और फिर मीडियम आंच पर धीरे-धीरे चलाते हुए गाजर को उबाल आ जाए, तब इसमें कंडेस्ट मिल्क या फिर गाढ़ी मलाई मिलाएं। इसको बीच-बीच में चलाते रहें। करीब 5 मिनट तक पकाने के बाद स्वादानुसार चीनी डालें और यदि आपने कंडेस्ट मिल्क मिलाया है, तो चीनी थोड़ा कम ही डालें। क्योंकि कंडेस्ट मिल्क पहले से मीठा होता है। इन सभी सामग्रियों को अच्छे से चलाते हुए पका लें। करीब 5 मिनट तक इसको गाढ़ा होने तक पकाएं। अब इसमें पत्तेर और खुशबू देने के लिए इलायची पाउडर मिस करें और गैस बंद कर लें। इस तरह से गाजर की स्वादिष्ट खीर बनाकर तैयार हो जाएगी। किशमिश के लिए ऊपर से कट्टे हुए ड्राई फ्रूट्स डालें और गर्मागर्म सर्व करें।



