

सलाह: गैस की समस्या है तो रोज करें भुजंगासन

आज लोगों में गैस की समस्या आम है। इसे गैस्ट्रिक ट्रबल और वायु गोला जैसे नामों से भी पुकारा जाता है। बार-बार गैस बनना, इकारें अधिक लेना तथा पेट में गुड़-गुड़ाहट होना इसके मुख्य लक्षण हैं। जिनकी पाचन शक्ति अकसर खराब रहती है एवं जो प्रायः कब्ज के शिकार रहते हैं, वे लोग गैस की तकलीफ से परेशान रहते हैं।

योगाभ्यास से निदान

हमारी अनेक बीमारियों का केन्द्र हमारा पेट है। सारे रोग पेट से ही शुरू होते हैं। जो खाना हम खाते हैं, उससे रस बनता है। रस से शरीर में रक्त और मांस आदि का निर्माण होता है। परंतु यदि पाचन संस्थान के किसी भी अंग में विकार आ जाए तो उदर संबंधित सभी बीमारियां हो जाती हैं। शरीर को निरोगी रखने के लिए प्राचीनकाल से ही योग का उपयोग होता आया है। कुछ योगाभ्यास नियमित रूप से करने पर पाचन संस्थान संबंधित रोगों को जड़ से निदान हो सकता है। इनमें वज्रासन, उतान पादासन, सर्वांगसन, हलासन, मत्स्यासन, भुजंगासन, शलभासन, भस्त्रिका प्राणायाम, सूर्याभिदी प्राणायाम, अग्निधार क्रिया, उदर शक्ति विकासक सूक्ष्म व्यायाम आदि प्रमुख हैं।

सर्वांगसन की अभ्यास विधि

जमीन पर सीधे लेट जाएं। कमर को उठाते हुए टांगों को भूमि के समानांतर रखें। अब दोनों हाथों का सहारा पीठ को दें और धीरे-धीरे पांशों को आकाश की ओर उठा दें। ठोही कंठ कूप में। ध्यान रखें कि कंधों से लेकर पांच की उंगलियों तक शरीर एक सीध में रहे। शरीर 90 अंश के कोण तक जाए। इस स्थिति में यथासंभव रुकने का प्रयास करें। फिर धीरे-धीरे नीचे आ जाएं। वापस आते कोई झटका न लगे, इस बात का ध्यान रखें। पहले टांगों को भूमि पर समानांतर करें, फिर पांशों को धीरे-धीरे नीचे जाएं। नीचे आते विश्राम करें। अभ्यास होने के बाद इस आसन में कम से कम दो मिनट तक रुकें।

लाभ : रक्त शुद्धि, मस्तिष्क एवं हृदय, फेफड़ों की पुष्टि के लिए उपयोगी है। यह गैस, टांसिल व गले के रोगों के लिए रामबाण है। नेत्र ज्योति तथा रक्त विकार को दूर करता है, त्वचा रोग ठीक करता है।

विशेष : हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर, गर्भवती स्त्रियों के लिए वर्जित है।

उतान पादासन

जमीन पर दरी बिछाकर उस पर पीठ के बल लेट जाएं। दोनों पैरों के पंजे और एड़ियों को मिलाकर रखें तथा दोनों हाथ शरीर के दोनों ओर सटाकर सीधे रखें। दोनों पैरों को उठाएं। यथासंभव इस स्थिति में रहें। इसके बाद पैरों को धीरे-धीरे नीचे लाएं। यह आसन शुरू में लगभग पांच बार करें।

लाभ : यह आसन कब्ज, गैस, अजीर्ण, बवासीर तथा पेट के अन्य रोगों का नाश करता है। इस आसन में पेट व स्नायु ठीक से कार्य करने लगते हैं। खट्टी इकारें, पेट के कोहरे आदि के लिए रामबाण का काम करता है। शरीर का मोटापा भी कम करता है।

भुजंगासन विधि

मुंह नीचे करके पेट के बल लेट जाएं और शरीर को ढीला छोड़ दें। हथेलियों को कंधों और कुहनियों के बीच के स्थान पर जमीन पर रखें। इसके बाद नाभि से आगे तक के भाग को धीरे-धीरे सांप के फन की तरह उठाएं। पैर की उंगलियों को पीछे की तरफ खींचकर जमीन का स्पर्श कराएं। यथासंभव आसन में रुकें। इसे कम से कम चार बार करें।

लाभ : इस आसन से

गर्दन, कंधे, मेरुदंड प्रभावित होते हैं। पीठ,

शक्तिशाली बनती है।

अग्निधार क्रिया

सुखासन या पद्मासन की अवस्था में बैठ जाएं। दोनों हाथों को घुटनों पर रखें और सांस छोड़ कर पेट को अंदर खींचें और तेजी से 8 से 10 बार छोड़ें और पिचकाएं। फिर सीधे होकर गहरी सांस लें। यह क्रिया कम से कम पांच बार करनी चाहिए। इस क्रिया को हमेशा खाली पेट करना चाहिए।

लाभ : पाचन-तंत्र की शक्ति बढ़ाने में लाभदायक है। पुराने से पुराने कब्ज और गैस संबंधित रोग को यह क्रिया जड़ से मिटा देती है।

विशेष : अल्सर, हर्निया, हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर और गर्भवती स्त्री के लिए यह क्रिया और उपरोक्त भुजंगासन वर्जित है।



आपके शरीर में ही मौजूद है वजन कंट्रोल करने का तरीका!

आजकल गलत खानपान और रहन-सहन की वजह से बहुत से लोग मोटापे का शिकार हो रहे हैं। यही वजह है कि वे जल्द ही बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि वजन को कंट्रोल करने का तरीका आपके शरीर में ही मौजूद है, बस जरूरत है तो इस पर काम करने की। आज हम आपको कुछ ऐसे तरीके बताने जा रहे हैं, जिससे आप बिना कोई कसरत किए अपने वजन पर कंट्रोल कर सकते हैं। दरअसल हमारे शरीर में मौजूद सैकड़ों बिंदुओं में से 4 बिंदु ऐसे हैं, जिन पर दबाव डालने से मेटाबोलिज्म बढ़ता है और वजन तेजी से कम होता है।

आइए जानते हैं शरीर में मौजूद इन बिंदुओं के बारे में:-

- ▶ हमारे चेहरे पर नाक के नीचे और होठों से ठीक ऊपर एक बिंदु होता है। इस स्थान पर 5 मिनट तक दबाव डालने से भूख कंट्रोल होती है और आप अधिक खाने से बचते हैं। यह बेचैनी और तनाव आदि समस्याओं से भी छुटकारा दिलाता है। इसे दिन में 2 बार करें।
- ▶ हाथों के बीच में टखने से ऊपर मौजूद इस बिंदु पर दबाव डालने से शरीर का तापमान सामान्य रहता है, जो शारीरिक वजन सही होने के लिए बहुत जरूरी है। इस बिंदु से शरीर की ऊर्जा बाहर निकलती है और वजन तेजी से कम होता है। इस बिंदु पर 1 मिनट तक दबाव डालें और दिन में 2 से 3 बार करें।
- ▶ यह बिंदु आपके दोनों पैरों के बीच में मौजूद है। इस पर कम से कम 10 मिनट तक उंगली से हल्की मसाज करें। इस क्रिया को दोनों पैरों में दिन में 9 बार दोहराएं। यह खाने को आसानी से पचाता है और भूख भी कम लगती है।
- ▶ अधिक तनाव में रहने से भी वजन तेजी से बढ़ता है। इससे बचने के लिए कान के इस बिंदु पर अंगूठे से 3 मिनट तक दबाव बनाएं। यह क्रिया दिन में 3 बार दोहराएं।

विवाहित जोड़े का ऐसा होना चाहिए बेडरूम



कमरे का इंटीरियर डिजाइन रिश्तों और मूड पर काफी असर डालता है, इसलिए विवाहित जोड़े के लिए बेडरूम तैयार कराने के दौरान कुछ खास बातों का ध्यान रखना चाहिए। डायमेन्शंस कंपनी की इंटीरियर डिजाइनर मेघना मीरचंदानी और इंटीरियर डिजाइनर आकांक्षा सिंह ने इस संबंध में ये सुझाव दिए हैं :

1. कमरे में कपड़ों की अलमारी की व्यवस्था जरूर होनी चाहिए और उसमें पर्याप्त जगह होनी चाहिए, जिससे दोनों लोग भारतीय और वेस्टर्न कपड़ों आराम से अलमारी में रख सकें।
2. कमरे की दीवारों का रंग न्यूट्रल होना चाहिए, जिसमें ज्यादा मैस्कूलिन या फेमिनीन जैसा रंग नहीं झलके। न्यूट्रल रंग के साथ गोल्ड का संयोजन किया जा सकता है, जिससे बेडरूम का दीवार हाइलाइट हो सके। बेड की तरफ की दीवार पर बहिया वॉल पेपर लगा होना चाहिए।
3. कमरे के कोने में एक ड्रेसर होना चाहिए, जहां मेकअप के सामान रखे जा सकें और तैयार हुआ जा सके। वहां इलेक्ट्रिक कनेक्शन भी होना चाहिए, जिससे हेयर ड्रायर का इस्तेमाल किया जा सके।
4. दीवार पर कमरे की थीम से मिलती-जुलती एक दीवार घड़ी लगाएं।
5. कमरे में दो लेयर वाले पर्दे होने चाहिए, एक महीन कपड़े वाला होना चाहिए और मुख्य पर्दा मोटा कपड़ों वाला होना चाहिए, जिससे रोशनी उससे होकर नहीं गुजरें और निजता बनी रहे।
6. कमरे के लिए गलीचा की भी व्यवस्था करें, जो कमरे को कंप्लीट लुक देता है।
7. दंपति के सोने के लिए अच्छे गद्दे और कुशन की व्यवस्था होनी चाहिए।
8. कमरे में यादगार चीजों सहेज कर रखने के लिए एक अलग से जगह होनी चाहिए।
7. रंगीन खुशबूदार कैंडिल जलाने या यादगार तस्वीरों को रखने के लिए भी व्यवस्था होनी चाहिए।

इन बातों का रखें ध्यान, ऑनलाइन शॉपिंग होगी आसान

...ताकि आप न हों ठगी का शिकार

टाइम और पैसे की बचत करने के लिए लोग आजकल खूब ऑनलाइन शॉपिंग कर रहे हैं। ऐसे में चाहे वर्किंग विभिन्न हों या हाउसवाइफ, सभी ऑनलाइन सामान खरीद रही हैं। कई बार कुछ लोग ऑनलाइन शॉपिंग करते वक ठगी का शिकार हो जाते हैं। ऐसे में अगर कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखा जाए तो ऑनलाइन शॉपिंग करते वक ठगी से बचा जा सकता है।

समय-समय पर बदलें पासवर्ड

अगर आप ज्यादातर ऑनलाइन शॉपिंग करती हैं, तो समय-समय पर अपना पासवर्ड बदलती रहें। हमेशा कोशिश यही की जानी चाहिए कि पासवर्ड कम से कम 8 कैरेक्टर का हो। इसमें नंबर व सिंबल्स भी शामिल करें। पासवर्ड जितना लंबा होगा, उतना ही सुरक्षित होगा।

एनक्रिप्शन सुनिश्चित करें

किसी वेब पेज पर कॉन्फिडेंशल जानकारी डालने से पहले सुनिश्चित कर लें कि साइट डेटा सिक्क्योरिटी के लिए उपयोग की जाने वाली एनक्रिप्शन उपयोग करती हो। एनक्रिप्शन के कुछ संकेतों में वेब एड्रेस में 'S' होना है जिसमें 'S' का अर्थ है सिक्क्योर। साथ ही इसके बगल में एक बंद ताले का निशान भी इसका संकेत हो सकता है।

कार्ड की जानकारी साझा न करें

आपके ई-मेल पर कई बार ऐसे मेल आते हैं जो आपको शॉपिंग करने के बाद बोनस पॉइंट या डिस्काउंट देने के लिए आपके कार्ड की जानकारी मांगते हैं। कई बार लॉटरी निकलने के मेल भी आते हैं, यह सब स्पैम होते हैं। भूल कर भी अपने अकाउंट नंबर या डेबिट व क्रेडिट कार्ड की जानकारी इन्हें न दें।

डेबिट की जगह क्रेडिट कार्ड इस्तेमाल करें

ऑनलाइन शॉपिंग करने के बाद आप अपने बैंक स्टेटमेंट की वक-वक पर जांच करती रहें। इसके अलावा डेबिट कार्ड की जगह क्रेडिट कार्ड से भुगतान करना चाहिए क्योंकि बैंक क्रेडिट कार्ड के साथ जो गारंटी देता है, वह डेबिट कार्ड के साथ नहीं मिलती है।

अनवेरिफाइड लिंक्स पर क्लिक न करें

किसी भी ऑनलाइन वेबसाइट पर खरीददारी करने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि आप किसी ऐसे लिंक पर क्लिक न करें, जो आपको बिना किसी कारण के अवांछित ई-मेल भेजता हो या आकर्षक ऑफर देता हो। अक्सर ऐसे लिंक्स पर क्लिक करने पर ये साइट्स हमारी जानकारीयों चुरा लेती हैं।

साइट की वैधता की जांच करें

वेबसाइट का डिजिटल सर्टिफिकेट जांच करके ही उस वेबसाइट से शॉपिंग करें। इस तरह की वेबसाइट्स को वेरीफाइड सर्टिफिकेट मिला होता है। इस पर क्लिक करके आप साइट की वैधता की जानकारी आसानी से प्राप्त कर सकती हैं। इससे ऑनलाइन ट्रांजेक्शन सेफ रहता है।



ब्यूटी टिप्स

बिना प्रॉडक्ट्स के दिखना है
खूबसूरत तो खाएं ये चीजें



बढ़ती उम्र के कारण स्किन अपनी नैचुरल ब्यूटी खो देती है, जिस वजह से चेहरे पर बारीक रेखाएं और झुर्रियां दिखने लगती हैं। वैसे तो इससे बचने के लिए लोग मार्किट में मिलने वाले महंगे प्रॉडक्ट का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन ऐसी कोई क्रिम या प्रॉडक्ट नहीं होता जो आपकी स्किन की खूबसूरती को सालों-साल बरकरार रखते हो। मार्किट में मिलने वाले इन ब्यूटी प्रॉडक्ट्स में कई कैमिकल्स होते हैं, जो स्किन को फायदे की जगह नुकसान पहुंचाते हैं। ऐसे में आप कुछ हैल्दी फूड्स खाकर अपनी स्किन को जवां बनाएं रख सकती हैं क्योंकि जब आप हैल्दी फूड खाते हैं तो इसका सीधा असर स्किन पर पड़ता है। आज हम आपको कुछ ऐसे ही फूड्स के बारे में बताते जा रहे, जिनको आप अपनी डाइट में शामिल करके जिंदगीभर जवां बनी रह सकती हैं।

एंटीऑक्सीडेंट्स

अपने रोजाना की डाइट में एंवोकेडो, संतरा, टमाटर, स्ट्रॉबेरीज, चुकंदर, गाजर, आलू और नींबू जैसी चीजों को शामिल करें क्योंकि इनमें विटामिन्स और मिनरल्स भरपूर होते हैं। इससे आप झुर्रियों की समस्या से बचे रह सकते हैं।

फैट्स

फैट्स से भरपूर फूड्स स्किन की अंदरूनी नमी को बनाए। साथ ही स्किन हाइड्रेटेड रहती है। इसलिए अपनी डाइट में घी और ऑयल को शामिल करें।

प्रोटीन

स्किन में टिश्यू बनाने के लिए प्रोटीन जरूरी होते हैं। ये आपकी स्किन को यंग दिखाने के साथ इसे अंदर से मजबूत बनाता है।

इन्हें खाने से बनाएं दूरी

अगर आपको पिंपल्स की परेशानी हो तो दूध से बनी चीजों से परहेज करें। इसके साथ स्मोकिंग, एल्कोहल, मीठी चीजे, मैदा जैसी चीजों को भी अपनी डाइट से दूर रखें।



प्रेग्नेंसी के दौरान स्लीपिंग पोजीशन का ध्यान रखना भी है जरूरी

प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाएं अपने खान-पान से लेकर छोटी-छोटी बातों का खास खयाल रखती हैं। ऐसे में छोटी सी गलती भी मां और शिशु के लिए खतरनाक हो सकती है। ऐसी स्थिति में गलत तरीके से सोने पर पेट पर दबाव पड़ने के कारण बच्चे के वजन और सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। आइए जानते हैं प्रेग्नेंसी के दौरान आपको कैसी स्थिति में सोना चाहिए।

- ▶ ऐसी स्थिति में महिलाओं को बाई तरफ की पोजीशन में सोना चाहिए। इससे बच्चे को अच्छी ब्लड सप्लाई, ऑक्सीजन और पोषण मिलता है।
- ▶ शुरुआत के महीनों में महिलाओं को सीधा होकर सोना चाहिए। इससे बच्चे का विकास अच्छी तरह होता है।
- ▶ बाई पोजीशन में सोते समय आप पैरों की बीच तकिया रख लें। इससे आपको कमर दर्द की शिकायत नहीं होगी।
- ▶ प्रेग्नेंसी के दौरान बैन से सोने के लिए आप सॉफ्ट पिलो का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।



- ▶ इस दौरान दाई तरफ सोने से आपको सारी रात जगना पड़ सकता है। दाई तरफ सोने से आपकी नींद बार-बार खुलने लगती है जिसके कारण आपकी नींद पूरी नहीं होती।
- ▶ गलती से भी प्रेग्नेंसी के दौरान पेट के बल न सोएं। इससे पेट में आपका बच्चे की पोजीशन घेज हो सकती है और दिलवरी के समय आपके परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।
- ▶ पेट के बल सोने से आपको सुजन और पेट दर्द जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए ऐसे समय में भूलकर भी पेट के बल न सोएं।

दुल्हन हो या उसकी बहन, ये यूनिक मेंहदी डिजाइन्स जरूर लगाएं

इंडियन वैडिंग में मेंहदी लगाना शगुन माना जाता है, तभी तो शादी के एक फंक्शन में मेंहदी का फंक्शन भी रखा है। शादी केवल दुल्हन ही नहीं बल्कि उसके फ्रेंड्स, रिश्तेदार भी लगाते हैं। इसके अलावा अगर काफी फेस्टिवल हो तो महिलाएं मेंहदी लगाकर अपना शोक पूरा करती हैं। आजकल हाथों, पैरों के साथ पीठ पर और पेट पर भी इसका ट्रेंड बढ़ गया है। मेंहदी भी कई तरह की होती है जैसे अरेबियन, राजस्थानी कलरड, टैटू और चूड़ीदार डिजाइन्स अन्य आदि। अगर बात दुल्हन की मेंहदी की हो तो उसका डिजाइन्स कुछ हटके होना चाहिए क्योंकि नए घर में हर कोई उसकी मेंहदी देखेगा और मेंहदी की रंगत को लेकर भी काफी चर्चा होती है। अगर आप भी मेंहदी के खूबसूरत और ट्रेंडी डिजाइन्स तलाश रही हैं तो हम आपको कुछ डिजाइन्स बताएंगे, जिनसे आप भी आईडियाज ले सकते हैं।

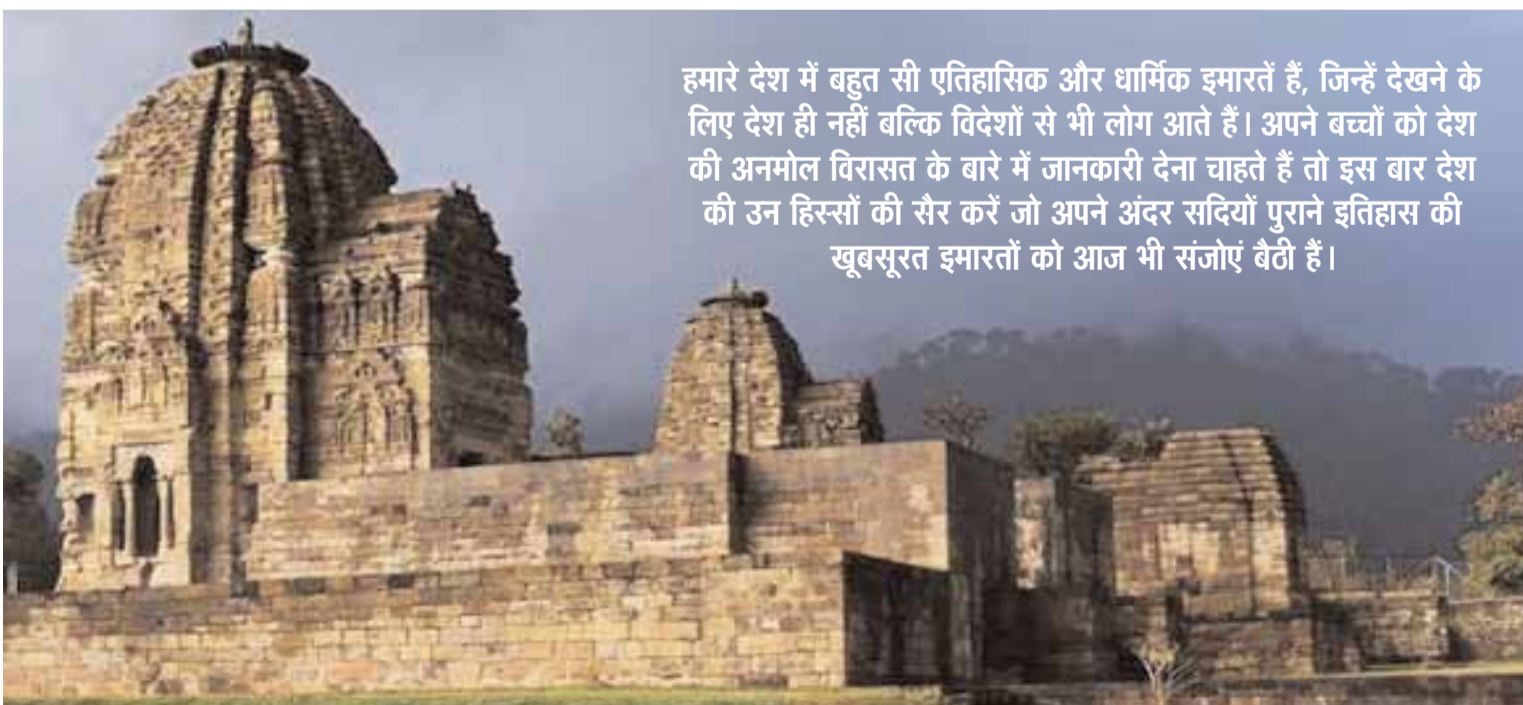


अरेबिक मेंहदी डिजाइन

राजस्थानी मेंहदी डिजाइन



यहां हजारों साल पहले की गई कलाकारी आज भी है कायम



हमारे देश में बहुत सी ऐतिहासिक और धार्मिक इमारतें हैं, जिन्हें देखने के लिए देश ही नहीं बल्कि विदेशों से भी लोग आते हैं। अपने बच्चों को देश की अनमोल विरासत के बारे में जानकारी देना चाहते हैं तो इस बार देश की उन हिस्सों की सैर करें जो अपने अंदर सदियों पुराने इतिहास की खूबसूरत इमारतों को आज भी संजोएं बैठी हैं।

क्रिमची

जम्मू कश्मीर में स्थित क्रिमची ऊधमपुर का एक छोटा-सा गांव है। ऐसा माना जाता है कि यहां पर भारत का सबसे पुराना मंदिर है। जो पांडव मंदिर के नाम से जाना जाता है। यहां पर खूबसूरत पवरी हिल रिजॉर्ट भी है। जहां पर आप परिवार के साथ एंजाय भी कर सकते हैं।

कांगड़ा

हिमाचल प्रदेश का कांगड़ा हिमाचल की खूबसूरत घाटियों में से एक है। यहां पर आप खूबसूरत वादियां, हिमालय पिरामिड, मैसूर रॉक

कट टैपल, कांगड़ा फोर्ट, तारागढ़ फोर्ट के साथ और भी बहुत सी जगहों पर घूम सकते हैं।

जागेश्वर

जागेश्वर में देखने के लिए बहुत पुराने और खूबसूरत मंदिर हैं। यहां पर 124 के करीब मंदिर हैं, इस जगह पर घूमने का अलग ही मजा है।

खजुराहो

देश की पुरानी कला और संस्कृति को देखना चाहते हैं तो मध्यप्रदेश के छतरपुर जिले में स्थित खजुराहो का मंदिर फेमस है। अपने

अनोखे स्थापत्य के लिए जाने जाते इन मंदिरों को देखने के लिए दुनिया भर से टूरिस्ट यहां आते हैं।

वाराणसी

काशी के नाम से जाने जाते वाराणसी में भी प्राचीन मंदिर देखने के लिए लोग दूर-दूर से यहां आते हैं। ये शहर अपने अनेकों रंगों के कारण प्रसिद्ध है।

पानीपत

पानीपत की लड़ाई बहुत प्रसिद्ध है। हरियाणा में स्थित इस जगह की खोज महाभारत काल के

दौरान हुई थी। यहां पर म्यूजियम, मंदिर, इब्राहीम लोधी की कब्रगाह के अलावा और भी बहुत सी जगह हैं।

भीमाटेक रॉक शैल्टर्स

मध्यप्रदेश के रायसेन जिले में स्थित यह जगह एक आर्कीयोलॉजिकल साइट है। इन गुफाओं को पाषाण काल के साथ जोड़ कर देखा जाता है। इन पत्थरों पर जानवरों के उकेरे गए चित्र उस समय के लोगों की कलाकृति दर्शाते हैं। कहा जाता है कि यह कलाकार हजारों साल पुरानी है।

रेसिपी



हनी गार्लिक कॉलीफ्लोवर

सामग्री

1 बाउल गोभी (छोटे साइज में कटी हुई), 2 लहसुन की कलियां (बारीक कटी), 1 नींबू का रस, 1/4 कप बारीक कटा हरा प्याज, 1/3 कप शहद, स्वादानुसार नमक, 1 चम्मच काली मिर्च, 1/3 कप सोया सॉस, 1 चम्मच चिली सॉस, 1 चम्मच टोमेटो सॉस, 1 कप मैदा, 2 चम्मच अरारोट, 2 कप ब्रेड क्रम, 1 कप पानी, तलने के लिए तेल

विधि

सबसे पहले एक बाउल में मैदा लें। इसमें नमक, काली मिर्च और पानी डालकर पतला बैटर तैयार कर लें। अब एक प्लेट में ब्रेड क्रम डालें। गोभी के छोटे-छोटे टुकड़ों को पहले मैदे के घोल में डालें और फिर इन्हें ब्रेड क्रम में डालें ताकि ब्रेड क्रम गोभी के चारों तरफ लग जाए। इसी तरह सारी गोभी पर मैदा और ब्रेड क्रम लगा कर तैयार कर लें। एक कड़ाही में तेल गर्म करें और इसमें गोभी डालकर गोल्डन ब्राउन होने तक फ्राई करें। अब एक दूसरे पैन में सोया सॉस, शहद, लहसुन, नींबू का रस, चिली सॉस और टोमेटो सॉस डालकर अच्छी तरह मिव्स करें। एक दूसरी कटोरी में अरारोट लेकर 1 चम्मच पानी घोल तैयार करें और उसे भी पैन में डाल दें ताकि मिव्सचर गाढ़ा हो जाए। जब सॉस गाढ़ी हो जाए तो गैस बंद कर दें। अब एक दूसरी कड़ाही में फ्राई की हुई गोभी डालें और उस पर तैयार सॉस डाल कर अच्छी तरह मिव्स करें। इसे एक प्लेट में निकालें और ऊपर से कटे हुए हरे प्याज से गार्निश करें। आपकी हनी गार्लिक कॉलीफ्लोवर तैयार है। इसे गर्मा-गर्म सर्व करें।



झटपट पनीर

सामग्री

तेल - 1 चम्मच, अजवाइन - 1/2 चम्मच, लहसुन - 2 चम्मच, हरी मिर्च - 1 चम्मच, केचअप - 3 चम्मच, चिली सॉस - 2 चम्मच, लाल मिर्च - 1/4 चम्मच, काली मिर्च - 1/4 चम्मच, चिली फ्लेक्स - 1 चम्मच, चाट मसाला - 1 चम्मच, नमक - 1 चम्मच, पीनट बटर - 2 चम्मच, पनीर - 500 ग्राम, सरसों का पेस्ट - 1 चम्मच

विधि

एक बड़ी कढ़ाई में 1 बड़ा चम्मच तेल गरम करें। इसमें 1/2 चम्मच अजवाइन, 2 चम्मच लहसुन, 1 चम्मच हरी मिर्च डालकर 3 से 5 मिनट के लिए भूनें, जब तक कि यह सुनहरा भूरा न हो जाए। फिर इसमें 3 चम्मच केचअप और 2 चम्मच चिली सॉस डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। अब 1/4 चम्मच लाल मिर्च, 1/4 चम्मच काली मिर्च, 1 चम्मच चिली फ्लेक्स, 1 चम्मच चाट मसाला, 1 चम्मच नमक डालकर अच्छी तरह मिव्स करें। इसके बाद 2 चम्मच पीनट बटर डालकर मिलाएं। फिर 500 ग्राम पनीर को इसमें अच्छे से मिव्स करें। अब 1 चम्मच सरसों का पेस्ट डालकर अच्छे से मिलाएं। आपका झटपट पनीर तैयार है। इसे गर्मा-गर्म परोसें।