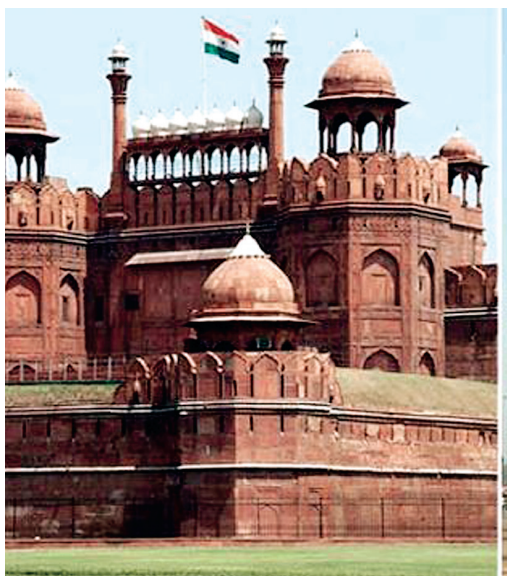


ऐतिहासिक महत्व वाला आधुनिक मेट्रोपॉलिटन शहर है दिल्ली

हिन्दुस्तान का दिल है दिल्ली। जब ऑफिस के काम से आज़ादी हो.. बाहर रोमांटिक सी बरसात हो.. और बस आपके संग एक खूबसूरत सा साथ हो..फिर क्या निकल चलो दिल्ली के सैर सपाटे पर। झमझमाती बारिश में स्कूटी हो या बाइक इंडिया गेट पर दिल्ली वाले अंदाज में तफरी करने का मजा ही कुछ और है.. हुमायूँ की याद में पत्नी हामिदा बानो द्वारा लाल पत्थरों से चुनवाया गया हुमायूँ के मकबरा पर प्यार का इजहार दिल्ली के हर आशिक की ख्वाहिश होती है।

भारत में अनेकता में एकता है तो उसका एक मात्र उदाहरण हमारी प्यार वाली दिल्ली है। नॉर्थ कैम्पस से लेकर साउथ के कॉलेजो में जब छात्र पढ़ने आते हैं, कॉलेजो में दाखिला लेते हैं तब यहां देखने को मिलता है कि हमारी दिल्ली में कितनी विविधता है लेकिन विविधता के बाद भी कॉलेजों में लोगों की दोस्ती होती है और कुछ दोस्त ज़िंदगी भर के लिए भी दोस्त बन जाते हैं। आज भी जब कॉलेज के दिन को याद आती है तो चेहरे पर मुस्कान जरूर दे जाती है। इन्हीं कैम्पसों में प्यार भी पनपता है, कुछ को मुकाम मिलता है कुछ अधूरे रह जाते हैं। दिल्ली की कोई जाति, धर्म, संस्कृति सभ्यता नहीं है ये हर धर्म, जाति को साथ में समेट कर चलता हुआ शहर है।

दिल्ली घूमते वक्त कोई भी यह बात महसूस कर सकता है कि वह ऐतिहासिक महत्व वाले आधुनिक मेट्रोपॉलिटन शहर में है। दिल्ली का इतिहास खूब लंबा और उतार-चढ़ाव वाला रहा है। दिल्ली ने कई साम्राज्यों के उभार और पतन को देखा है। आज की दिल्ली सात शहरों के खंडहरों पर बनी है, जिस पर हिंदू राजपूतों से लेकर मुगल और आखिर में ब्रिटिशों ने राज किया। दिल्ली सही मायनों में एक कॉस्मोपॉलिटन शहर है।

आधुनिक मेट्रोपॉलिटन शहर

दिल्ली में बने कई स्मारक और पर्यटक स्थल प्राचीन काल की याद दिलाते हैं। यहाँ का प्रसिद्ध कुतुब मीनार, लाल किला, इंडिया गेट, लोटस मंदिर और अक्षरधाम मंदिर दिल्ली की वास्तुकला की उत्कृष्ट कृतियों में से एक है। दिल्ली में आप को एक ही जगह पर हर चीज़ मिल जाएगी, जिसके कारण इसे शॉपर्स पैराडाइस भी कहा जाता है। दिल्ली कई साम्राज्यों की राजधानी रही और अगर आप इतिहास प्रेमी हैं तो इसके इस विस्तृत इतिहास को देखने कम से कम एक बार दिल्ली जरूर आना होगा। यहाँ कुतुब मीनार से लेकर लाल किले तक कई ऐसी ऐतिहासिक स्मारक, मस्जिदें, समाधियाँ और अन्य कई धरोहरें मौजूद हैं, जो अपने काल का सबूत देती हैं।

हुमायूँ का मकबरा

हमीदा बानो बेगम ने 1565 में इस मकबरे का निर्माण करवाया था। यह मकबरा 43 मी. ऊँचा है और पर्यटकों को सम्मोहित करने वाला है। आठ कोणों वाली समाधि पर लाल गुंबद व सप्तरंगी संगमरमर के स्थापत्य में गजब का समन्वय है जोकि देखते ही बनता है। निकट ही हाजी बेगम की समाधि है। यह समाधि स्थल हाजी बेगम द्वारा ही निर्मित है। दोनों पति-पत्नी के अलावा यहां बहादुर शाह जफर व उनके पुत्र की समाधियां भी हैं।

स्मारकों की राजधानी

भारत की राजधानी और राजनीतिक गतिविधियों की राजधानी, इस रमणीय दिल्ली में संसद भवन, राष्ट्रपति भवन जो भारत के राष्ट्रपति का सरकारी आवास है, राजघाट- महात्मा गाँधी की समाधि और अन्य कई आकर्षक स्थल यहाँ हैं।

पुराना किला- दिल्ली का पुराना किला विख्यात पर्यटन स्थल है। इस किले पर मुगल शासक हुंमायूं का कब्जा था बाद में सूरी वंश के संस्थापक शेरशाह सूरी ने इस किले पर कब्जा कर लिया। शेरशाह सूरी के देहांत के पश्चात उसके नाकारा पुत्र इस्लाम शाह को काबुल खदेड़ कर एक बार फिर हुंमायूं ने दिल्ली पर अपनी हुकूमत का झंडा लहराया व किले का निर्माण कार्य दोबारा से शुरू किया और पूर्ण किया। ऊंची दीवारों से घिरे इस किले में दाखिल होने के लिए तीन प्रवेश द्वार हैं। हुंमायूं की मृत्यु इसी किले की सीढ़ियों से गिरकर घायल होकर हुई थी।

क्राफ्ट म्यूजियम- प्रगति मैदान के पास मथुरा रोड पर यह क्राफ्ट म्यूजियम स्थित है। पर्यटक भारत के पारंपरिक शिल्प और लोक कला को इस म्यूजियम में देख सकते हैं। इसमें कोई प्रवेश शुल्क नहीं लगता और सुबह 9.30 से शाम 4.30 बजे तक खुला रहता है। दिल्ली हाट- यह परंपरागत साप्ताहिक बाजार का ही नया रूप है। यहां हस्त शिल्प और सांस्कृतिक गतिविधियों का मिला-जुला रूप देखने को मिलता है। यहां जाकर ग्रामीण परिवेश का अहसास होता है।

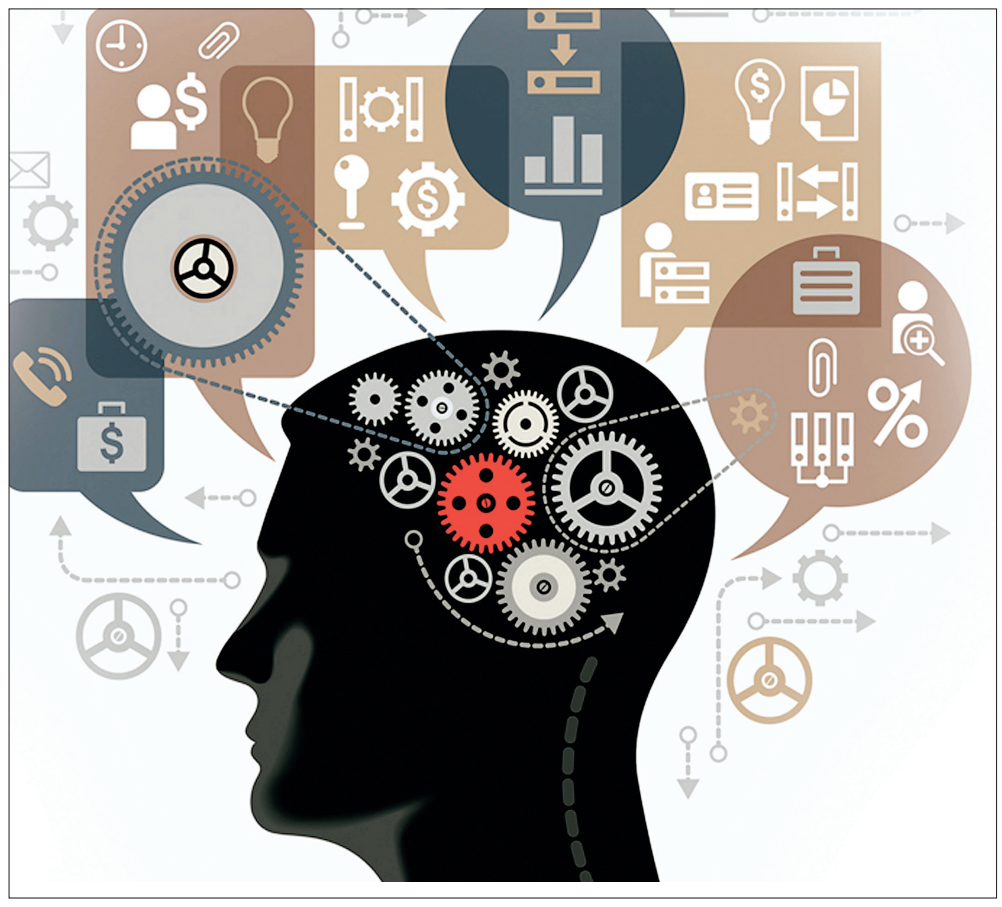
दिल्ली के रोमांटिक हैंगआउट झोन

कनॉट प्लेस- दिल्ली के स्कूल या कॉलेज के क्राउड के लिए कनॉट प्लेस सबसे बेस्ट प्लेस माना जाता है। घूमने के अलावा दिल्ली की लड़कियों का मशहूर शॉपिंग पॉइंट है कनॉट प्लेस का जनपथ मार्केट। कनॉट प्लेस दिल्ली शहर की आत्मा है। यह ऐसी जगह है, जो पर्यटकों को अपनी तरफ आकर्षित करती है।

आप के पास रुपयों से बड़ी चीज है, जानिए आखिर वो क्या है

> हमारे पास ऐसी कीमती चीजें हैं जिन के बारे में हम को ज्ञान नहीं है. हमारे पास चीजें हैं हमारा शरीर, हमारा चिंतन, हमारा वक्त, हमारा श्रम, हमारा पसीना, हमारा आत्मविश्वास, हमारा स्वास्थ्य, हमारा साहस, हमारा ज्ञानविज्ञान, हमारा हृदय, हमारा मस्तिष्क, हमारा अनुभव, हमारी भावनाएंसंवेदनाएं आदि

ये इतनी बड़ी चीजें हैं कि इन का रुपए से कोई संबंध नहीं है. रुपया तो इन के सामने धूल के बराबर है, मिट्टी के बराबर है. रुपया किसी काम का नहीं है इन के आगे. इन अनमोल चीजों को महान उद्देश्य के लिए इस्तेमाल करें.



सृष्टि के पीछे छिपी भावना हरेक जीव के कल्याण की है. इस ब्रह्मांड में पृथ्वी सहित सभी ग्रह तारे, सूर्य, चंद्रमा का आपस में आदानप्रदान के सहारे ही अस्तित्व बना हुआ है. ब्रह्मांड की अब तक की खोज में मनुष्य सब से बुद्धिमान प्राणी है. मनुष्य के पास इन अनमोल चीजों के बलबूते अर्जित की गई विभिन्न क्षेत्रों की कुछ ऐतिहासिक उपलब्धियों के बारे में आप भी जानिए.

''खुश रहना जीवन का मूलमंत्र है. जब तक आत्मसंतुष्टि नहीं होगी, तब तक सबकुछ गलत और विपरीत लगेगा. अच्छे कर्म से खुशी मिलेगी और खुशी से आनंद आएगा. इसी आनंद से संतुष्टि मिलगी.'' ये विचार कोयंबटूर के ईशा फाउंडेशन के संस्थापक वासुदेव के हैं.

जब मनुष्य जन्म लेता है तो बड़ा होतेहोते उस पर 5 प्रकार के ऋण आ जाते हैं. उन में से एक ऋण राजा का होता है. आज के जमाने में राज्य का स्वरूप बदल गया है और अब राजा नहीं होता, उस की जगह हमारी चुनी हुई सरकार ने ले ली है. राजा का यह ऋण अब हम सरकार को ही टैक्स दे कर चुकाते हैं. इस के बदले में सरकार हमें विभिन्न प्रकार के साधन मुहैया करवाती है, ताकि हम अपना जीवन सुचारु रूप से चला सकें. हमें जीवनोपयोगी साधनों का उपयोग अपनी आवश्यकता के अनुसार करना चाहिए. ईमानदारी से नौकरी या व्यवसाय करना ही अपने विकास का सब से सरल व एकमात्र उपाय है.

ऐसे कई महापुरुषों के उदाहरण हमारे सामने हैं जो लोक कल्याण की भावना से अपनी नौकरी या व्यवसाय द्वारा अपने व्यक्तित्व का विकास कर के युगोंयुगों तक अपनी पहचान बना ली.

भारतीय मैनेजमैंट शिक्षा प्रणाली अब हुनर व कुशलता आधारित शिक्षा पर ज्यादा जोर दे रही है, क्योंकि तेजी से बदलते इस आधुनिक युग में कौर्पोरेट्स को भी ऐसे ही कुशाग्र बुद्धि वाले हुनरमंद उम्मीदवारों की आवश्यकता है. हौलीवुड की मूवी 'आयरनमैन' में दिखाया गया है कि जारविस नाम का सुपर कंप्यूटर एक इशारे पर हीरो की हर बात समझ कर उसे पूरा कर देता है. इस से प्रेरणा ले कर फेसबुक के फाउंडर मार्क जुकरबर्ग ने भी अपने घर के लिए जारविस को डिजाइन कर लिया है.

जुकरबर्ग ने यह सिस्टम अपने बिजी शेड्यूल से समय निकाल कर खुद डिजाइन किया है. वे जारविस को इतना स्मार्ट बनाना चाहते हैं कि वह उन के लिए खाना भी बना सके. इतना ही नहीं, जुकरबर्ग इस सौफ्टवेयर को दुनियाभर के लोगों के लिए फ्री में उपलब्ध कराने के बारे में भी सोच रहे हैं.

लेखक अर्नेस्ट हेमिंग्वे कहते हैं, ''आप दूसरों पर विश्वास कर सकते हैं, यह जानने का एक ही तरीका है कि उन पर विश्वास करें.'' स्टीव जौब्स ने कहा है, ''काम जिंदगी का एक बड़ा हिस्सा है. संतुष्ट होने का एक ही तरीका है कि वह करें, जिसे अच्छा मानते हैं. अच्छा तभी होगा कि जो कर रहे हैं, उस से प्यार करें. अगर अभी अपनी पसंद का काम नहीं मिला है तो उसे ढूंढ़ते रहें, समझौता न करें.''

नोबेल पुरस्कार से सम्मानित बौब डिलन कहते हैं, ''वही सफल है जो सुबह उठता है और रात को बिस्तर पर जाता है और इस बीच वही करता है, जो वह करना चाहता है.''

आज की जरूरत

अपने मस्तिष्क की कीमत समझने वाले प्रसिद्ध भौतिकशास्त्री स्टीफन हाकिंस ने कहा, ''हमारी धरती के लिए यह बहुत खतरनाक समय है. हमारे पास धरती को नष्ट करने की तकनीक तो मौजूद है, पर हम वह नहीं तलाश पाए, जो इसे बचा सके. संभव है, कुछ सौ वर्षों में हम नक्षत्रों के आसपास भी अपनी कालोनी बना और बसा ले जाएं, मगर फिलहाल हमारे पास एक ग्रह पृथ्वी है और सब से बड़ी जरूरत इसे बचाने के लिए मिल कर काम करने की है. ऐसा करने के लिए हमें तमाम देशों के अंदर और बाहर की सभी बाधाएं तोड़नी पड़ेंगी.

''ऐसे समय में, जब सिर्फ नौकरी ही नहीं, उद्योगों की संभावनाएं भी क्षीण हो रही हों, हमारी जिम्मेदारी है कि लोगों को एक नए विश्व के लिए तैयार करें. लेकिन जरूरी होगा कि विश्व के सभी विद्वान अतीत से सबक लें. हम मानवता के विकास के सब से बुरे दौर में हैं. हर हाथ में फोन तो है, भले पानी न हो. इसी चमक को देख हमारे ग्रामीण व गरीब बड़ीबड़ी उम्मीदें ले कर झुंड के झुंड शहरों और कसबों की ओर पलायन कर रहे हैं और हर दिन एक नए मायाजाल में उलझते चले जा रहे हैं.''

महान वैज्ञानिक के भविष्य के गर्भ में झांक कर निकाले गए इन संकेतों को गंभीरता से लेना चाहिए. हमें जागरूक हो कर मानव जाति के सुरक्षित भविष्य के लिए कार्य करना चाहिए. अपने मस्तिष्क की कीमत समझने वाले इसरो के महान भारतीय वैज्ञानिकों ने नवीनतम रिमोट सैंसिग सैटेलाइट रिसोर्ससैट-2ए को सफलतापूर्वक अंतरिक्ष की कक्षा में स्थापित कर दिया. यह आंध्र प्रदेश के श्रीहरिकोटा से पीएसएलवी-सी36 की मदद से लौंच किया गया था. यह रिसोर्ससैट-1 और 2 की कड़ी का उपग्रह है. कुल 12.35 किलोग्राम वजनी यह उपग्रह भारत की वन संपदा और जल संसाधनों के बारे में जानकारी देगा. इस से यह जानने में मदद मिलेगी कि देश के किन इलाकों में कौन से मिनरल हैं. प्रकृति में इंसान की आवश्यकता के लिए भरपूर तत्त्व हैं. कुदरत की इस देन पर पृथ्वी में पलने वाले प्रत्येक जीव का अधिकार है. मानव जाति की उपरोक्त विभिन्न क्षेत्रों की ऐतिहासिक उपलब्धियों को पढ़ कर यह विश्वास होता है कि मनुष्य यदि संकल्प कर ले तो जीवन में क्या नहीं अर्जित कर सकता. विचार के नियमों को गहराई से समझ कर मनुष्य 100 प्रतिशत अपनी प्रतिभा का सर्वोच्च कार्य समाज को दे कर उसे लाभान्वित कर सकता है.

प्रोत्साहन दें

एक बार इंगलैंड की रौयल अकादमी के हौल को उत्कृष्ट चित्रों से सजाने की योजना बनाई गई. इस के लिए देशविदेश के बेहतरीन चित्रकारों से श्रेष्ठतम चित्र भेजने को कहा गया. कुछ ही दिनों में रौयल अकादमी के पास चित्रों का ढेर लग गया. अकादमी की विशेषज्ञ समिति सुंदर चित्रों को चुनने लगी. चुनने के बाद उन्हें हौल में सजाया गया तो सारा हौल चित्रों से भर गया. लेकिन अभी भी चुने गए चित्रों में से एक चित्र बच गया.

वह चित्र बेहद खूबसूरत था और उसे एक युवा चित्रकार ने बनाया था. यह देख कर समति के एक सदस्य ने कहा, ''चित्र तो वाकई बहुत सुंदर है, मगर दुख है कि हौल पूरा भर गया है और इसे कहीं भी नहीं लगाया जा सकता. इसलिए, इसे ससम्मान चित्रकार के पास वापस भेज दिया जाना चाहिए.'' यह सुन कर विशेषज्ञ समिति के सभी सदस्यों ने सहमति में सिर हिलाया.

इंगलैंड के सुप्रसिद्ध चित्रकार टर्नर भी उस विशेषज्ञ समिति के सदस्य थे. उन्होंने कहा, ''इतने खूबसूरत चित्र को वापस भेजना उचित नहीं है.'' इस पर दूसरा सदस्य बोला, ''किंतु अब इसे लगाने के लिए कहीं, कोई भी स्थान नहीं बचा है.'' टर्नर बोले, ''अभी भी एक स्थान ऐसा बचा हुआ है जहां पर यह चित्र लगाया जा सकता है.'' टर्नर उठे और उन्होंने अपना चित्र उतार कर उस की जगह उस युवा चित्रकार का चित्र लगा दिया और बोले, ''युवा चित्रकार को प्रोत्साहन मिलना चाहिए, क्योंकि इस से दुनिया को एक महान कलाकार मिलने की राह खुलती है.'' युवा चित्रकार को जब इस बात का पता चला तो वह महान चित्रकार टर्नर के प्रति हृदय से नतमस्तक हो गया.

रनिंग से पहले भूलकर भी न करें यह गलतियां

सुबह-सुबह रनिंग करना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। लेकिन ज्यादातर लोग सही जानकारी नही होने के कारण रनिंग से पहले कई गलतियां कर बैठते हैं । जिससे उन्हें इसका फायदा नही मिल पाता है। दौड़ने से पहले खुद को सही तरीके से तैयार करना बहुत जरूरी होता है। तो चलिए आज हम आपको बता रहें हैं कि रनिंग से पहले किन गलतियों को भूलकर भी न करें।

ज्यादा पानी पीना

दौड़ने से पहले कभी भी अधिक मात्रा में पानी नही पीना चाहिए, क्योंकि इससे आपको ठीक से रनिंग करने में असुविधा हो सकती है। इसकी बजाय आप रनिंग के बाद फिर पूरे दिन थोड़े थोड़े अंतराल पर पानी पीते रहें । जिससे शरीर में पानी की कमी न हो। साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि ऐसा कोई भी पेय पदार्थ न पियें जिसमें शुगर की मात्रा बहुत ज्यादा हो।

हैवी डाइट

रनिंग के लिए कार्बोहाइड्रेट बहुत जरूरी होता है लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि आप रनिंग करने से पहले खूब सारा खाना खा लें। अगर आप ने कुछ हैवी खा लिया है तो कम से कम उसके एक घंटे बाद ही दौड़ने जायें। अगर आपको थोड़ी सी ही रनिंग करनी है तो इसके लिए कुछ भी खाने की जरूरत नहीं है। दिन भर थोड़ी थोड़ी मात्रा में खाना खाते रहे इससे आपका ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है।

फ्रेश जरूर होना चाहिए

रनिंग करने से पहले ही टॉयलेट कर लें । नहीं तो दौड़ते समय आपको जल्दबाजी में वाशरूम जाना पड़ सकता है। इसके अलावा कभी भी दौड़ने से पहले कॉफी न पिए। क्योंकि कैफीन के कारण दौड़ते समय आपको टॉयलेट लग सकती है।

जबरदस्ती रनिंग न करें

अगर आपका शरीर थका हुआ है या आज आपका मन नहीं कर रहा है । रनिंग करने का तो ऐसे में खुद के साथ जबरदस्ती न करें। क्योंकि इसका उल्टा असर पड़ता है। कई बार थके होने के बावजूद रनिंग करने से चोट लगने की संभावना काफी बढ़ जाती है।

स्ट्रेचिंग

रनिंग करने वालों के लिए एक ही जगह पर खड़े होकर स्ट्रेचिंग करना उतना फायदेमंद नहीं होता है। इसकी बजाय आप डायनामिक वार्म अप करें। जिससे मांसपेशियों की सारी जकड़न दूर हो जाये और इससे आपको दौड़ने में भी आसानी रहती है।

कछुआ बदलेगा किस्मत

फेंगशुई के अनुसार कछुआ या कछुए की प्रतिमा रखना बेहद शुभ होता है। ऐसे में कुछ खास धातु के कछुओं को अगर घर में रखा जाए तो कछुए किसी भी व्यक्ति की किस्मत भी बदल सकते हैं। आज-कल कई अलग-अलग धातुओं, आकार और रंग के कछुए आने लगे हैं। ऐसे में इस बात को समझना और उसका पालन करना बहुत जरुरी है कि कौन-सी इच्छा को पूरा करने के लिए किस धातु का बना कछुआ घर, दूकान या ऑफिस में रखना चाहिए। कछुए की अंगूठी भी पहनी जा सकती हैं।

1.संतान प्राप्ति के लिए

जिस घर में संतान ना हो या जो दंपत्ति संतान सुख से वंचित हों, उन्हें खास प्रकार का कछुआ जिसकी पीठ पर बच्चे कछुए भी हों अपने घर में रखना चाहिए।

2.धन प्राप्ति के लिए

धन प्राप्ति के लिए इसके अलावा कछुआ धन प्राप्ति का भी सूचक माना गया है। यदि किसी को धन संबंधी परेशानी हो, तो उसे क्रिस्टल वाला कछुआ लाना चाहिए। इसे वह अपने कार्यस्थल या तिजोरी में भी रख सकते हैं।

3.बीमारियों से बचने के लिए

अगर घर में आए दिन किसी न किसी तरह की बीमारियां होती रहती है तो इससे बचने के लिए घर में मिटटी का बना कछुआ रखना सबसे अच्छा माना जाता है।

4.नया व्यापार शुरू करने पर

यदि आपने नया व्यापार शुरू किया है या करना चाहते हैं तो नई दुकान में चांदी का बना कछुआ रखना बहुत ही शुभ माना जाता है। ऐसा करने से व्यापार को किसी की बुरी नजर नहीं लगाती।

5.परीक्षा में सफलता के लिए

बच्चों के साथ-साथ बड़े भी अपनी नौकरी में प्रमोशन पाने के लिए आए दिन परीक्षा की तैयारी करते रहते हैं, ऐसे में पीतल का बना कछुआ आपको सफलता पाने में मदद करेगा।

6.क्लेश खत्म करने के लिए

यदि घर के सदस्यों में आए दिन लढ़ाई-झगडे होते रहते हैं तो घर में 2 कछुओं का जोड़ा रखना चाहिए। ऐसा करने से घर के सदस्यों के बीच चल रही अनबन खत्म हो जाएगी और प्यार बढेगा।

कछुए के शेप की अंगूठी

किसी तरह की परेशानी आपका पीछा न छोड़ रही हो या फिर बीमारियों की वजह से तंग आ गए हों तो कछुआ अंगूठी पहननी चाहिए।

» अंगूठी को गुरूवार को पंचामृत में स्नान कराकर सुबह 8 से 9 के बीच में पहनने से मां लक्ष्मीज की विशेष कृपा बरसने लगती है।

» कछुए के शेप की अंगूठी को सीधे हाथ की मध्यमा या तर्जनी उंगली में पहनें।

» कछुए की अंगूठी खरीदने के लिए शुक्रवार का दिन शुभ होता है।

» कछुआ अंगूठी पहनते वक्त यह ख्याल रखना चाहिए कि कछुए के सिर वाला हिस्सा पहनने वाले की तरफ होना चाहिए।

रेसिपी

लहसुन दाल शोरबा

सामग्री

मूंग की धुली दाल-आधा कप,
प्याज-एक, हरी मिर्च-एक,
अदरक-एक छोटा टुकड़ा,
लहसुन-5 से 7 कली,
देशी घी-दो छोटे चम्मच,
हल्दी व भुना जीरा-आधा-आधा छोटा चम्मच,
नमक-स्वादानुसार।

विधि

सबसे पहले दाल को धोकर साफ करें और आधे घंटे के लिए भीगने दें। अब प्रेशर कुकर में भीगी दाल, कटा प्याज, हरी मिर्च अदरक व दो कप पानी डालकर दो-तीन सीटी आने तक पकाएं।स्टीम निकलने पर इसे ब्लेंडर से मिक्स कर लें। अब पैन में देशी घी गर्म कर इसमें दरदरी लहसुन डालकर हल्का सेकें। इसके बाद इसमें दाल वाला मिश्रण डालें और इसके साथ ही एक कप पानी और मिलाएं। इसे पांच-सात मिनट के लिए पकने दें। तैयार दाल शोरबे को भुना जीरा व नींबू डालकर सर्व करें।

सोया दही वडा

सामग्री

स्टफिंग के लिए: सोयाबीन बड़ी एक कप, दो उबले हुए आलू, एक प्याज कटा हुआ, हरी मिर्च कटी हुई, एक छोटा चम्मच गरम मसाला, अदरक थोड़ा सा कुटा हुआ, चौथाई कप ब्रेड क्रम्ब्स, नमक

दही के लिए सामग्री: छोटा चम्मच राई, एक छोटा चम्मच उड़द दाल, थोड़ा सा अदरक, करीपत्ता, दो कप बटर मिल्क, लाल मिर्च पाउडर दो छोटे चम्मच, चाट मसाला छोटा चम्मच, तेल या घी

विधि

एक बर्तन में स्टफिंग की सारी चीजें डालकर अच्छी तरह से मिक्स कर लें। मिश्रण के छोटे-छोटे गोले बनाकर सुनहरा सेक लें। एक पैन में घी गर्म कर राई डालें। इसमें उड़द दाल, करीपत्ता डालें। इसे भी अलग रख दें। इसके बाद दही का मिश्रण का तैयार करें। इसके लिए बटरमिल्क को अच्छी तरह से फेंट लें। इसमें सभी मसाले और नमक मिला दें। इस मिश्रण में गोले डाल दें। इमली की चटनी डालकर 20 मिनट के लिए ठंडा होने के लिए फ्रिज में रख दें। लालमिर्च पाउडर और चाट मसाला डालकर सजाएं। रेसिपी तैयार है।सोया दही वडा - फिट रहने और खूबसूरत दिखने के लिए।