

सुझाव रोज खाएं एक आंवला फिर देखें कमाल



किसी ने सच ही कहा है कि बड़े बुजुर्गों का कहा और आंवले का खयाा बाद में पता चलता है। जी हां, धरती पर आंवला किसी वरदान से कम नहीं है। आंवला एक ऐसा फल है, जिसमें भरपूर मात्रा में एंटी ऑक्सीडेंट, पोटेशियम, कार्बोहाइड्रेट ,फाइबर ,प्रोटीन ,विटामिन्स ,मैग्नीशियम, आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। अगर आप इसको गर्म करके भी खाएं तो भी इसमें मौजूद विटामिन खत्म नहीं होते। आंवला का सेवन करने से कई तरह की बीमारियां दूर होती है और यह अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होता है।

मोटापा: आजकल हर दूसरा व्यक्ति मोटापे से जूझ रहा है। जिसका सबसे बड़ा कारण आजकल का लाइफस्टाइल है। इस समस्या को दूर करने के लिए आप अपनी डाइट में रोज एक आंवला खाना शुरू करें जिससे मेटाबॉलिज्म बढ़ता है और वजन तेजी से कम होने लगता है।

कमजोरी: यदि आप कमजोरी महसूस करते हैं। थोड़े-से काम करने पर थक जाते हैं तो एक माह तक लगातार एक कच्चा आंवला खाकर देखें। इससे जो फायदा होगा, उससे आप खुद हैरान रह जाएंगे। दरअसल, आंवले में विटामिन सी मात्रा ज्यादा पाई जाती है, जिसके चलते एनर्जी बढ़ती है और धीरे-धीरे कमजोरी दूर हो जाती है।

चेहरा चमकाए: आंवला में विटामिन ए होता है, जो कोलेजन बनने के लिए बहुत जरूरी है। इससे त्वचा टाइट रहती है। आंवला सुबह खाली पेट लेने से शरीर में कोलेजन की कमी दूर होती है। इसके सेवन से मुंहासे और झुर्रियों की समस्या भी कम हो जाती है।इसे खाने से बांडी के टॉक्सिन्स दूर होते हैं जिससे फेस पर रगो आता है।

डायबिटीज : आंवला डायबिटिज के लिए फायदेमंद माना जाता है। रोजाना आंवला का सेवन करने से खून में शुगर की मात्रा नियंत्रित रहती है। साथ ही आंवला खराब कोलेस्ट्रॉल को खत्म कर अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बनाने में मदद करता है।

जोड़ो का दर्द: आंवले में एंटी इन्फ्लेमेटरी तत्व होते हैं, जो जोड़ों के दर्द के साथ अन्य तरह के दर्द में राहत देते हैं। यदि आपके शरीर में हमेशा दर्द रहता है या आपको जकड़न की शिकायत है तो यकीन मानिए, आंवले से आपको किसी भी तरह के दर्द से छुटकारा मिल जाएगा।

बालों के लिए वरदान: बालों की किसी भी तरह की परेशानी को आंवला झटपट खत्म कर देता है। इसीलिए कई लोग इसकी पेस्ट को बालों में लगाते हैं लेकिन इसके सेवन से भी बाल हेल्दी होते हैं। असल में आंवले में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स से बालों की चमक बढ़ती है।

पाचन क्रिया में मदद :आंवले का सेवन करने से खाना आसानी से पच जाता है। इसीलिए खाने में रोजाना आंवले की चटनी, मुरब्बा,अचार ,रस, चूर्ण आदि शामिल करें। इससे कब्ज की समस्या भी ठीक हो जाती है।



नवरात्रि 2017 व्रत के दौरान इन 8 तरह के भोजन से रहें दूर

भारत परंपराओं और त्योहारों का देश है. अब शरद नवरात्र का समय है यानी कि वो नौ दिन जब मां दुर्गा के नौ अवतारों की पूजा की जाती है. इस दौरान भक्त सुबह जल्दी उठकर स्नान करने के बाद मां दुर्गा की पूजा कर उनका आशीर्वाद लेते हैं. देवी की कृपा पाने के लिए कई भक्त नौ दिन तक उपवास भी रखते हैं. वैसे उपवास के पीछे वैज्ञानिक कारण भी है. दरअसल, शरद नवरात्र सितंबर–अक्टूबर में आते हैं और यह शरद ऋतु से ठंड की ऋतु में परिवर्तन का समय है . मौसम में आ रहे बदलाव की वजह से हमारे शरीर की इम्यूनिटी कम हो जाती है. ऐसे में गरिष्ठ, ऑयली और जंक फूड से दूर रहने की सलाह दी जाती है. नवरात्रों के दौरान उपवास रखने से शरीर की सफाई भी हो जाती है.

कुछ भक्त निर्जला व्रत रखते हैं. वे पूरे दिन न कुछ खाते हैं और न ही पानी की एक बूंद भी पीते हैं. वहीं कुछ लोग दिन में एक बार खाना खाते हैं और खाने की कुछ चीजों को तो हाथ भी नहीं लगाते. हिंदु धर्म (सनातन) में भोजन को तीन श्रेणियों में बांटा गया है-राजसिक भोजन, तामसी भोजन और सात्विक भोजन. नवरात्रियों में राजसिक और तामसी भोजन से दूर रहकर सिर्फ सात्विक आहार अपनाने की सलाह दी जाती है.

1. मांसाहारी भोजन

चिकन, मटन, मछली, अंडे और अन्य मांसाहारी भोजन पूरी तरह से वर्जित है. यह राजसिक श्रेणी का खाना है. अगर आप उपवास नहीं कर रहे हैं तब भी आपको इस दौरान मांसाहारी भोजन से दूर रहना चाहिए.

2. ए?याज और लहसुन

भोजन को प्याज और लहसुन के बिना बनाने की सलाह दी जाती है. आयुर्वेद के मुताबिक मौसम में आ रहे बदलाव को देखते हुए खाने में



लहसुन-प्याज का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए. यह तामसिक भोजन की श्रेणी में आता है और इससे शरीर की गर्मी बढ़ती है.

3. दाल और फलियां

उपवास के दौरान भक्त दालों और फलियों से भी दूर रहते हैं. इस दौरान आलू, शकरकंद, अरबी, सूरन, गाजर, खीरा और लौकी जैसी सब्जियों को खाने की सलाह दी जाती है.

4. नमक

उपवास के दौरान भोजन में साधारण नमक का इस्तेमाल करने के बजाए सेंधा नमक डालना चाहिए.

5. मसाले

नवरात्र के उपवास के दौरान कुछ मसालों का इस्तेमाल वर्जित है. इन मसालों में हल्दी, हींग, सरसों या राई, मेथी दाना और गरम मसाले शामिल हैं. हालांकि आप अपने खाने का स्वाद

6. आटा

उपवास के दौरान मक्के का आटा, चावल का आटा, मैदा, गेहूं का आटा और सेंवई का इस्तेमाल नहीं किया जाता है. इनके बजाए आप कुट्टू और सिंघाड़े के आटे का इस्तेमाल कर सकते हैं.

7. चावल

नवरात्र के उपवास के दौरान आप रोजाना इस्तेमाल होने वाला चावल नहीं खा सकते हैं. व्रत के लिए समा के चावल आते हैं, जिन्हें आप अपने भोजन में शामिल कर सकते हैं.

8. पेय पदार्थ और शराब

अगर आप व्रत कर रहे हैं तो इस दौरान सोडा–कोला और शराब पूरी तरह से वर्जित है. नवरात्र में वो भक्त भी शराब और सिगरेट से दूर रहते हैं जो व्रत नहीं करते हैं.

अच्छी हेल्थ के लिए घर में लगाएं तुलसी

तुलसी को औषधि यानी कि जड़ी-बूटियों की महारानी भी कहा जाता है. तुलसी कई रोगों को दूर करने और शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने में बड़ी कारगर है. आमतौर पर यह पौधा हिंदू परिवारों में पाया जाता है और सुहागिन औरतें तो अच्छे वैवाहीक जीवन के लिए इसकी पूजा भी करती हैं. यही नहीं तुलसी लगाने से घर में खुशहाली आती है. हिंदू परिवारों में भले ही तुलसी का धार्मिक महत्व हो लेकिन यह पौधा शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने के साथ बैक्टीरिया और वायरल इंफेक्शन से लड़ता है. इसके अलावा तुलसी स्वास्थ्य के लिए कई मायनों में गुणकारी है. आज हम आपको घर में तुलसी लगाने के ऐसे ही पांच बड़े फायदों के बारे में बताएंगे

दूर हो जाएगा स्ट्रेस : आयुर्वेद में कहा गया है कि अगर आप अपने घर में तुलसी लगाते हैं तो स्ट्रेस यानी कि तनाव घर से कोसों दूर रहता है.

मच्छर भगाने में कारगर : तुलसी एक ऐसा

पौधा है जो मसक्वेटो रेपलेंट यानी मच्छरों को दूर भगाता है. मलेरिया पर प्रकाशित जर्नलों में कहा गया है कि तुलसी कीड़े-मकौड़ों और मच्छरों को भगाने में असरदार औषधि है. यही वजह है कि आपको खासकर मौनसून में तो तुलसी घर पर जरूर लगानी चाहिए.

मिलेगी स्वच्छ और ताज़ी हवा : बेडरूम में तुलसी लगाने से ऑक्सीजन सप्लाई बढ़ जाती है. यह वह पौधा है जो दिन के 20 घंटे ऑक्सीजन देने के साथ ही कार्बन मोनोऑक्साइड, कार्बन डायऑक्साइड और सल्फर डायऑक्साइड जैसी ज़हरीली गैसों को सोख लेता है.

घर से जाएगी अच्छी खुरबू : तुलसी की खुरबू वातावरण को तो ताज़ा रखती ही है साथ ही घर को भी फ्रेश अरोमा मिलता है. यही नहीं इस पौधे में ऐसे तत्व हैं जो खराब मूड को अच्छा करने का काम करते हैं.

बीमारियों से छुटकारा : तुलसी बीमारियों

से भी लड़ने के लिए जानी जाती है. खांसी या बुखार में तुलसी के पत्तों को चाय में डालकर पीने से आराम मिलता है. आप गरम पानी में तुलसी और इलायची डालकर उसका काढ़ा बना सकते हैं. तुलसी का काढ़ा खून को साफ करने का काम करता है और इससे कॉलेस्ट्रॉल लेवल भी कम होता है.

किडनी की पथरी में असरदार : आप तुलसी के पत्तियों को मदद से किडनी की पथरी से छुटकारा पा सकते हैं. तुलसी के पत्तों को गरम पानी में डालकर उसका सारा अर्क निकाल लीजिए. इसके बाद उसमें एक चम्मच शहद मिलाकर रोजाना पीने से घर पर ही कीडनी की पथरी का इलाज हो जाएगा.

अब तो आप मानते हैं न कि तुलसी के कितने फायदे हैं. आप चाहें हिंदू हों या न हों तुलसी के इतने गुणों को ध्यान में रखते हुए सभी धर्मों को अपने घरों में इस पौधे को लगाना चाहिए.

मुंह से दुर्गंध की समस्या दूर करने के लिए , ये हैं 7 आसान टिप्स



दांतों और मसूड़ों को स्वस्थ रखना ज़्यादा मुश्किल नहीं है। इससे मुंह से दुर्गंध भी नहीं आएगी और आपको अपना मुंह ताज़ा और साफ महसूस होगा। सांस की बदबू दूर करने के लिए ये हैं 9 आसान टिप्स–

1- दिन में 2 बार दांत साफ करें

अगर आप एक भी दिन ब्रश नहीं करते, तो दांतों पर कुछ चिपक जाता है। दरअसल, दांतों पर रह गए खाने पर बैक्टीरिया पैदा होता है और धीरे–धीरे यह ही मुंह से बदबू आने का कारण बनता है। इसीलिए, ज़रूरी है कि आप सुबह उठने पर और रात को सोने से पहले दांत साफ करें। बस ध्यान रहे कि ब्रेश बहुत जोर लगाकर न करें, क्योंकि इससे दांत खराब हो सकते हैं।

2- माउथवॉश इस्तेमाल करें

अगर ब्रश करने के बाद भी आपके मुंह से बदबू आती है, तो माउथवॉश का इस्तेमाल करें। इससे भी बैक्टीरिया मर जाते हैं। इसमें भी कई फ्लेवर्स आते हैं, जैसे– मिंट आदि। माउथवॉश का इस्तेमाल आप हर रोज़ कर सकते हैं। इसके अलावा, कुछ भी खाने के बाद आप एक बार अंदर से अपना मुंह पानी से धो लें। इससे भी फर्क पड़ेगा।

3- जीभ भी साफ करें

बदबूदार सांस से बचने के लिए सिर्फ दांत ही नहीं, बल्कि अपनी जीभ भी अच्छे से साफ करें, क्योंकि जीभ पर भी खाना चिपक जाता है और फिर वहां बदबू फैलाने वाले बैक्टीरिया जन्म लेते हैं। इसीलिए,अपने ब्रश से ही आराम–आराम से जीभ साफ करें। इससे जीभ से डेड सेल्स भी साफ हो जाएंगे।

4- बदबू पैदा करने वाले फूड्स अवॉइड करें

वो फूड्स जिनसे सांस की बदबू पैदा करने वाले बैक्टीरिया पैदा होते हैं, उन्हें अवॉइड करें। प्याज़ और लहसुन ऐसे फूड्स हैं। लेकिन, इसका मतलब यह नहीं है कि आप इन्हें खाते ही दांत साफ कर लें, क्योंकि इससे मुश्किल हल नहीं होगी। दरअसल, बदबू पैदा करने वाले तत्व हमारे फेफड़ों में चले जाते हैं और जब हम सांस लेते हैं, तो मुंह से दुर्गंध आती है।



5- तंबाकू छोड़ दें

स्मोकिंग करने से ना सिर्फ कैंसर हो सकता है, बल्कि मसूड़े भी खराब होते हैं, दांतों पर निशान पड़ जाते हैं और मुंह से बदबू आने लगती है। इसीलिए, स्मोकिंग और तंबाकू से दूरी बनाएं।

6- डिनर के बाद मीठा बंद करें

मुंह में बदबू पैदा करने वाले बैक्टीरिया मीठा खाने के बाद जल्दी पैदा होते हैं। इसीलिए, खाना खाने के बाद मीठे की जगह बिना चीनी वाली च्यूगम खा लें। इससे मुंह में थूक बनती रहेगी और मुंह नेचुरली अंदर से साफ होता रहेगा।

7- मसूड़ों का ख्याल रखें

मसूड़ों की समस्या होने से भी मुंह से दुर्गंध आ सकती है। इसीलिए, अगर आपको मसूड़ों से जुड़ी कोई भी समस्या है, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

पर्वतों की रानी मसूरी में पर्यटकों के लिए है बहुत कुछ

देहरादून से 35 किलोमीटर की दूरी पर स्थित मसूरी को पर्वतों की रानी भी कहा जाता है। मसूरी गंगोत्री का प्रवेश द्वार भी है। देहरादून में पायी जाने वाली वनस्पति और जीव–जंतु इसके आकर्षण को और भी बढ़ा देते हैं। दिल्ली, पंजाब एवं उत्तर प्रदेश के लोगों के लिए यह लोकप्रिय ग्रीष्मकालीन पर्यटन स्थल है। आइए जानते हैं यहाँ के मशहूर पर्यटन स्थलों के बारे में–

माल रोड़

मसूरी का माल रोड़ पूर्व में पिक्कर पैलेस से लेकर पश्चिम में पब्लिक लाइब्रेरी तक जता है। ब्रिटिश काल में मसूरी की माल रोड़ पर लिखा होता था भारतीय और कुत्तों को अनुमति नहीं। इस प्रकार के जातीय विह्व अंग्रेजों की मानसिकता का परिचय देते हुए मिल जाते थे। इन्हें बाद में पैरों तले रौंद दिया गया था। इस रोड़ पर खाने पीने से लेकर विभिन्न तरह के हर तरह के सामानों की दुकानें हैं जोकि पर्यटकों को आकर्षित करती हैं।

गन हिल

मसूरी की दूसरी सबसे ऊंची चोटी पर रोप–वे द्वारा जाने का आनंद लेना नहीं भूलें। यहां पैदल रास्ते से भी पहुंचा जा सकता है, यह रास्ता माल रोड़ पर कचहरी के निकट से जाता है और यहां पहुंचने में लगभग 20 मिनट का समय लगता है। रोप–वे की लंबाई केवल 400 मीटर है।

गन हिल से हिमालय पर्वत श्रृंखला अर्थात् बंदरपंच, श्रीकांता, पिठवाड़ा और गंगोत्री समूह आदि के सुंदर दृश्य देखे जा सकते हैं. साथ ही मसूरी और दून–घाटी के विहंगम दृश्य भी यहां



से देखे जा सकते हैं। आजादी–पूर्व के वर्षों में इस पहाड़ी के ऊपर रखी तोप प्रतिदिन दोपहर को चलाई जाती थी ताकि लोग अपनी घडियां सैट कर लें, इसी कारण इस स्थान का नाम गन हिल पड़ा।

म्युनिसिपल गार्डन

मसूरी का वर्तमान कंपनी गार्डन या म्युनिसिपल गार्डन आजादी से पहले तक बोटैनिकल गार्डन कहलाता था। कंपनी गार्डन के निर्माता विश्वविख्यात भूवैज्ञानिक डॉ. एच. फाकनार लॉगी थे। सन 1842 के आस–पास उन्होंने इस क्षेत्र को सुंदर उद्यान में बदल दिया था। बाद में इसकी देखभाल कंपनी प्रशासन के देखरेख में होने लगी थी इसलिए इसे कंपनी गार्डन या म्युनिसिपल गार्डन कहा जाने लगा।

तिब्बती मंदिर

बौद्ध सभ्यता की गाथा कहता यह मंदिर निश्चय ही पर्यटकों का मन मोह लेता है। इस मंदिर के पीछे की तरफ कुछ ढ़म लगे हुए हैं। जिनके बारे में मान्यता है कि इन्हें घुमाने से मनोकामना पूरी होती है।

वाइल्डर्स लॉज

लाल टिब्बा के निकट यह मसूरी की सबसे ऊंची चोटी है। टूरिस्ट कार्यालय से यह 5 किमी दूर है, यहां तक घोड़े पर या पैदल भी पहुंचा जा सकता है। यहां से बर्फ के दृश्य देखना बहुत रोमांचक लगता है।

कैमल बैक रोड

3 किमी लंबा यह रोड़ रिक हॉल के समीप कुलरी बाजार से आरंभ होता है और लाइब्रेरी बाजार पर जाकर समाप्त होता है। इस सड़क पर पैदल चलना या घुड़सवारी करना अच्छा लगता है।

झड़ीपानी फाल

यह फाल मसूरी–झड़ीपानी रोड़ पर मसूरी से 8.5 किमी दूर स्थित है। पर्यटक झड़ी–पानी तक 7 किमी की दूरी बस या कार द्वारा तय करके यहां से पैदल 1.5 किमी दूरी पर झरने तक पहुंच सकते हैं।

भट्टा फाल

यह फाल मसूरी–देहरादून रोड़ पर मसूरी से 7 किमी दूर स्थित है। पर्यटक बस या कार

द्वारा यहां पहुंचकर आगे की 3 किमी दूरी पैदल तय करके झरने तक पहुंच सकते हैं। स्नान और पिकनिक के लिए यह अच्छी जगह है।

कैमटी फाल

यमुनोत्री रोड़ पर मसूरी से 15 किमी दूर 4500 फुट की ऊंचाई पर यह इस सुंदर घाटी में स्थित सबसे बड़ा और सबसे खूबसूरत झरना है, जो चारों ओर से ऊंचे पहाड़ों से घिरा है। झरने की तलहटी में स्नान तरोताजा कर देता है और बच्चों के साथ–साथ बड़े भी इसका आनंद उठाते हैं। मसूरी–यमुनोत्री मार्ग पर नगर से लगभग 15 किलोमीटर दूर स्थित यह झरना पांच अलग–अलग धाराओं में बहता है, जो पर्यटकों के लिए खासा आकर्षण का केंद्र बना रहता है। यह स्थल समुद्रतल से लगभग 4500 फुट की ऊंचाई पर है। इसके चारों ओर पर्वत श्रृंखलाएं दिखाई देती हैं। अंग्रेज अपनी चाय दावत अकसर यहीं पर किया करते थे, इसीलिए तो इस झरने का नाम कैप्टी (कैप+टी) फाल है।

नाग देवता मंदिर

कार्ट मेकेंजी रोड़ पर स्थित यह प्राचीन मंदिर मसूरी से लगभग 6 किमी दूर है। वाहन ठीक मंदिर तक जा सकते हैं। यहां से मसूरी के साथ–साथ दून–घाटी का सुंदर दृश्य दिखाई देता है।

मसूरी झील

मसूरी–देहरादून रोड़ पर यह नया विकसित किया गया पिकनिक स्पॉट है, जो मसूरी से लगभग 6 किमी दूर है। यह एक आकर्षक स्थान है। यहां पैडल–बोट उपलब्ध रहती हैं। यहां से दून–घाटी और आसपास के गांवों का सुंदर दृश्य दिखाई देता है।

ज्वालाजी मंदिर (बेनोग हिल)

मसूरी से 9 किमी पश्चिम में 2104 मी. की ऊंचाई पर ज्वालाजी मंदिर स्थित है। यह बेनोग हिल की चोटी पर बना है, जहां माता दुर्गा की पूजा होती है। मंदिर के चारों ओर घना जंगल है, जहां से हिमालय की चोटियों, दून घाटी और यमुना घाटी के सुंदर दृश्य दिखाई देते हैं।

रेसिपी	
	
पालक पनीर बॉल्स	
सामग्री	
80 ग्राम पालक, 1/4 टी स्पून लहसुन, 1 टेबल स्पून कार्न प्लोर, 1/8 टी स्पून नमक, 60 ग्राम ब्रेड क्रम्ब्स, 100 ग्राम मोजरेला चीज, 40 ग्राम प्याज, 1 टी स्पून चिली फ्लेक्स, तेल तलने के लिए	
विधि	
मिक्सचर में पालक को पीस कर मुलायम पेस्ट तैयार कर लें। फिर इस पेस्ट को एक बाउल में निकालकर इसमें लहसुन,कार्न प्लोर,नमक और ब्रेड क्रम्ब्स डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। एक अलग बाउल में मोजरेला चीज लें और फिर इसमें प्याज और चिली फ्लेक्स मिक्स करें। पनीर के मिश्रण से एक समान छोटे–छोटे बाल बना लें और उन्हें साइड पर रख लें। अपने हाथ पर थोड़ा तेल लें और पालक के पेस्ट का गोल पेड़ा लेकर इसे हाथ पर ही चपटा कर लें। चपटे किए हुए पालक के पेड़े पर पनीर के मिश्रण की बाल रखें और उसे चारों तरफ से बंद कर लें। ऐसे ही सारे मिश्रण की छोटी–छोटी बॉल्स बना लें। एक भारी कड़ाही में तेल गर्म करें और फिर इसमें इन बॉल्स को गोल्डन ब्राउन होने तक दोनों तरफ से तलकर नैपकिन पर निकाल लें। गर्म–गर्म सर्व करें।	
	
पनीर मटर बिरयानी	
सामग्री	
80 ग्राम प्याज, 1 टीस्पून हरी मिर्च, 1 टीस्पून अदरक–लहसुन पेस्ट, 1 टेबलस्पून पानी, 190 मि.ली टोमैटो प्यूरी, 1/2 टीस्पून लाल मिर्च, 1/2 टीस्पून गरम मसाला, 1/8 टीस्पून चीनी, 1/2 टीस्पून मेथी, 80 मि.ली पानी, 140 ग्राम पनीर, 80 ग्राम हरे मटर(उबले हुए), 1/2 टीस्पून नमक, 140 ग्राम प्याज, 1 टेबलस्पून पानी, 400 ग्राम पके हुए ब्राउन चावल, 1/2 टीस्पून नमक	
विधि	
एक कड़ाही में 80 ग्राम प्याज डालकर धीमी आंच पर 1–2 मिनट के लिए भूनें। इसमें हरी मिर्च, अदरक–लहसुन का पेस्ट और 1 टेबलस्पून पानी डालकर अच्छे से हिलाएं। फिर इसमें टोमैटो प्यूरी, लाल मिर्च, गरम मसाला, चीनी और मेथी डालकर 2–3 मिनट के लिए पकाएं। अब इसमें 80 मि.ली पानी डालकर अच्छे से मिलाएं और 2 मिनट के लिए पकाएं। फिर इसमें पनीर, उबले हुए हरे मटर और 1/2 टीस्पून नमक डालकर मिलाएं और आंच से हटा दें। अन्य पैन में 80 ग्राम प्याज डालकर धीमी आंच पर 1–2 मिनट के लिए भूनें। इसे तबतक भूनें जब तक प्याज का रंग हल्का ब्राउन न हो। इसमें 1 टेबलस्पून पानी डालें ताकि प्याज न जलें। इसके बाद इसमें पके हुए ब्राउन चावल और 1/2 टीस्पून नमक डालकर मिलाएं और आंच से हटा दें। एक गिलास बाउल लें और इसमें ब्राउन चावल डालकर अच्छे से फैलाएं। फिर इसके ऊपर तैयार किया पनीर का मिक्सर डालें और देबारा इस पर ब्राउन चावल डाल दें। ओवन में इसे 400°F/200°C के तापमान पर 8 – 10 मिनट के लिए बेक करें। पनीर मटर बिरयानी तैयार है। इसे गर्मा–गर्म सर्व करें।	