

दो पक्षों में मामूली कहासुनी के बाद हुई मारपीट

गांव दीननगर शेवपुर में शादी में हुई थी मारपीट

शाह टाइम्स संवाददाता
बिल्ली। कोतवाली क्षेत्र के गांव दीननगर शेवपुर में बीती मंगलवार की रात अपनी बहन के घर भात मांगने से आपना-पुत्र की उंचे भर्तीजे से शराब के नशे में कहासुनी हो गई। जिसके बाद यहाँ मारपीट लेकर क्षेत्र के गांव दीननगर शेवपुर

निवासी में होड़ी हसन ने पुलिस को बताया कि बीती मंगलवार की रात दीननगर शेवपुर में बीती मंगलवार की रात अपनी बहन के घर भात मांगने से आपना-पुत्र की उंचे भर्तीजे से शराब के नशे में कहासुनी हो गई। जिसके बाद यहाँ मारपीट लेकर क्षेत्र के गांव दीननगर शेवपुर

सम्पादकीय

गुरुवार, 17 अप्रैल 2025

ਦੱਖਣ ਜਾਣੀ

सुप्रीम कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश संजीव खन्ना की अध्यक्षता में न्यायमूर्ति संजय कुमार तथा न्यायमूर्ति केवी विश्वनाथन की तीन सदस्योंपाई पीठ ने बुधवार को उन याचिकाओं पर सुनवाई की जो वक्तव्य संशोधन अधिनियम 2025 की संविधानिक वैधता को चुनौती देने वाली है। इस पर गुरुवार को भी सुनवाई होगी। दोनों पक्षों ने बुधवार को जमकर अपनी दलीलें पेश की। पूरे देश की नक्शर इस समय सुप्रीम कोर्ट के फैसले पर लगी कि वह गुरुवार को क्या फैसला लेता है। इस समय सबसे बड़ी बात है वह यह है कि सभी पक्ष इस पूरे मामले में संयम का परिचय दे। यही सबके हित में होगा। न्यायमूर्ति खन्ना ने भी याचिकाओं की सुनवाई के अंत में इस पर टिप्पणी भी की और उन्होंने विशेषकर पश्चिम बंगाल के मुशीरादाबाद में हुई हिंसा का हवाला भी दिया और उस पर चिंता भी जताई। उनका कहना था कि जब मामला सुप्रीम कोर्ट में चल रहा है, तो फिर हिंसा का क्या मतलब है। उन्होंने एक तरह से लोगों से अपील भी की वह संयम से काम ले। इसमें कोई दौरा पर नहीं कि मुशीरादाबाद में जो हिंसा हुई उसकी हमारे लोकतंत्र में कोई जगह नहीं। जिस तरह के समाचार वहाँ से मिल रहे हैं वह बेहद चौकाने वाले हैं। कहाँ जा रहा है कि बांग्लादेश से आए उपद्रवियों ने वहाँ माहील खारब किया। पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी खुलकर कह रही है कि द्वंद्रीय ऐजेंसियों व बीएसएफ ने मिलकर इस तरह का बातचरण तैयार किया। जिससे मुशीरादाबाद की हिंसा भड़क उठी। वहाँ दूसरी तरफ केंद्र की सरकार ने मुशीरादाबाद की हिंसा के लिए ममता बनर्जी को जिम्मेदार ठहरा रही है। देश का गृहमन्त्रीलय तो यहाँ तक कह रहा है कि उसके पास इस तरह के इनपुट है कि कुर्कीए से फटिंग हुई है। और इसमें जारी शब्दावली है, तो यह बेहद गंभीर मामला हो जाता है। इस समय भारत के पड़ोसी बांग्लादेश के जिस तरह के हालात हैं और वहाँ का नेतृत्व भारत के प्रति आ एवं दिन जरूर उगल रहा है उसको देखते हुई बेहद सतक होने की आवश्यकता है, लेकिन यहाँ सतर्कता की बात तो छोड़िए। एक-दूसरे के आरोप-प्रत्यारोप में इस तरह उलझे हुए दिखाई दे रहे हैं, जिससे कि किसी भी तरह का राजनीतिक फायदा उठाया जा सके। इस तरह के मामलों में राजनीतिक हित साधने की तनिक भी इच्छा नहीं होनी चाहिए। अधिकार दशा से सर्वोंपरी कुछ भी नहीं हो सकता। सरकारें तो आती-जाती रहती हैं। हमारे मान्यों को पता नहीं यह समझ कब आएंगी। हम अवसरवाद के जाल में इस तरह फँसते दिखाई दे रहे हैं कि इससे आगे हमे कुछ भी नहीं सुझता है। हर चीज का राजनीतिककरण करने की एक परिपार्टी सी बनती जा रही है। यह देखना भी किसी विडंबना से कम नहीं है कि देश के शीर्ष संविधानिक पदों पर बैठे लोगों से जहाँ यह उम्मीद की जाती है कि वह अपनी भाषा व आचरण से लोगों में संयम पैदा करेंगे। उसके उलट वह ऐसे बोलते हैं जिससे और बात बिगड़े। ऐसे में सुप्रीम कोर्ट की भूमिका बेहद अहम हो जाती है।

नुरिंदाबाद दंगा: भाजपा-बीएसएफ की निलीभगत



ममता बनजे

ग त वर्ष मध्ये एक लेख पूर्व “चतुर ही नहीं बल्कि शातिर भी हैं बाबा रामदेव” शीर्षक के साथ उसे सम्प्रयक्षित हुआ था जब रामदेव व उनके व्यवसायिक सहयोगी बालकृष्ण ने सुप्रीम कोट में चल रहे तलावे आयुर्वेद के गुरुहां करने वाले एक दवा विज्ञापन मापले में सर्वोच्च न्यायालय में बिना रास्ते अपनी लिंगती की बाबा रामदेव थी। इस समय “पंतजलि वेलनेस” ने एक विज्ञापन प्रकाशित किया था जिसके माध्यम से एलायंथी चिकित्सा पद्धति पर गणलफ़-हमियां फैलाने का आरोप लगाया गया था। इसी विज्ञापन को लेकर इंडियन मैट्डिकल एसिस्टेशन इन 17 अप्रैल 2023 को सुप्रीम कोट में एक याचिका दायर की थी। इस याचिका में 22 नवम्बर 2023 को पंतजलि के बालकृष्ण व बाबा रामदेव की उस पत्रक का बातों के विषय में भी तात्पुरता गया था। जिसमें पंतजलि ने मधुबाला और अस्थमा को “पूरी तरह से ठीक” करने का दावा किया था। इसी मालिनी की सुनवाई के दौरान अदावत ने पंतजलि को सभी ध्रामक दावों वाले विज्ञापनों को तुरंत बदल करने का आदेश देते हुए, वह भी कहा था कि उल्लंघन ऐसे किसी भी उल्लंघन को बहुत गंभीरता से लेगा और हर एक प्रोडक्ट के झटके दावे पर 1 करोड़ रुपये तक जर्मानी लगा सकता है।

लड़खड़ाते व्यवसायिक साक्षात्य को बचाने के लिए रामदेव ने खेला साम्प्रदायिक कार्ड

1906 में दिल्ली में रुह अफजा की शुरुआत हकीम हाफिज अब्दुल गनीद द्वारा हमर्द लेबोरटरीज की बुनियाद रखने के साथ की गई थी, उन्होंने पार्श्वरिक यूनानी चिकित्सा की जड़ी-बुटियों और सीएच का उपयोग कर एक ऐसा पेय बनाया, जो गर्भी और हीट स्ट्रोक से राहत देता करता, इसी शीतल पेय का जनन कर आकर्षण बढ़ाव दिया।



निर्णल यज्ञ

पालन करेंगे और न्याय की गरिमा को बरकरार रखेंगे। परन्तु अपना उत्तम बचें लिए दूसरी कप्पनी के उत्तम को बदनाम करने जैसा उनका शास्त्रिरपन इस बार उठने इतना महाग पड़ जाएगा यह शास्त्र रामदेव ने साचा भी न होगा। इसी लिए वे देश और पूरी दुनिया में गरिमों में घर घर पाए जाने वाले लोकप्रिय शीतल पेय ब्रांड बढ़ागा। अफज़ा 'की' आरी इशारा करते हुए कृष्ण ऐसा बोल पहा जिससे उनकी साम्प्रदायिक मानसिकता तो उजागर हो ही गई साथ ही रुह अफज़ा 'की' बैठे बिटाओ जबकि उसका मार्केटिंग भी हो गई। गांधी दिनों रामदेव ने फैसलक पर एक लीडिंग जारी करते हुए कहा था कि शरवत के नाम पर एक कप्पनी है जो शरवत तो देती है लेकिन शरवत से जो पैसा मिलता है उससे मरस्स आरे

मस्जिदें बनवाती हैं। अगर आप वह शरवत पिएंगे तो मस्जिद और मदरसे बनेंगे और पतंजलि का शरवत पिएंगे तो गुरुकृल बनेंगे, आचार्य कुलम बनेंगा, पतंजलि विश्वविद्यालय और भारतीय शिक्षा बोर्ड आगे बढ़ेगा। उठाने साथ ही आगे भी कहा कि इसलिए यह मौका हूँ ये 'शरवत जिहाद' है। जैसे शरवत जिहाद, वोट जिहाद चल रहा है वैसे ही 'शरवत जिहाद' भी चल रहा है। रामदेव के इस विवादित व ज़हीरील बयान के बाद कप्पों हाथ्या खड़ा कर लोगों में देशभक्ति की भवना जगा कर अपना व्यवसाय खड़ा करने की नाम पर लोग ठंडा मतभव 'टॉयलेट क्लीन' पीटे रखते हैं।

दरअसल 1906 में दिल्ली में रुह अफज़ा की शुरुआत हकीम हाफिज अब्दुल मजीद द्वारा हमदर्द लवारेटरी की दुनियाद रखने के साथ की गयी थी। उहाने पारंपरिक धूतानी चिकित्सा की शीतल-बृद्धियाँ और सीरप का उत्तयोग कर एक ऐसा पेय बनाया, जो गर्मी और हीट स्ट्रोक से राहत दे सके। इसी शीतल पेय का नाम रुह अफज़ा रखा गया। अफज़ा का शाक्तिक अर्थ है वह चीज़ जो 'आत्मा' रुह 'के तरीकात' कर के। रुह अफज़ा आज पूरे विश्व में लोगों का इतना पसंदीदा व स्वीकार्य पेय बन चुका है कि यह बिना विज्ञापन के ही पूरी दुनिया में छाया हुआ है। और प्रत्येक वर्ष करोड़ों रुपयों की विदेशी मुद्रा कमाकर भारत की अर्थव्यवस्था में अपना महत्वपूर्ण योगदान देता है। शास्त्र रामदेव को शरवत जिहाद जैसे शब्दों से इसलिए भी पहरेज करना चाहिए था कि उनके अपने उत्तम दुनिया के कई मुस्लिम देशों में भी विक रहे हैं। जिस मदरसे व मर्मजिद से उहाँ चिढ़ है उसी मर्मजिद व मदरसे से रिक्षित मौलवी मौलानाओं को अपने मार्केटों सहायते के तौर पर साथ लेकर अपने उत्तम की मार्केटिंग इरान सहित अन्य मुस्लिम देशों में कवाटों देखे जा चुके हैं। परन्तु दरअसल रामदेव के बार बार अनेक प्रोडक्ट फैल

होने के कारण और कई बार उनके उत्तम की विश्वव्यापारा साँझदार होने के चलते यहां तक कि भारतीय सेना द्वारा उनके कई उत्तापों का सम्प्ल फैल किए जाने के बाद उनके पतंजलि ब्रांड की बिक्री बढ़ होने लगी है। उनके उत्तम के द्वारा तो ही जग गिर लिया जाएगा परन्तु ग्राहक कहीं नहीं आता। इसलिए वे नियमानुसार बुका का शिकाया होकर परलो तो इसलिए व्यापार वस्तुओं का हात्या खड़ा कर लोगों में देशभक्ति की भवना जगा कर अपना व्यवसाय खड़ा करने की कोशिश में थे। फिर एलोपैथी बनाम अग्निवेदन का विवाद खड़ा कर उनका लाभ उठाना चाहा जिसपर अदालत में उहाँ पूछे कि खानी पड़ी। आयोविकर आपने कुठा विनाश के शिकाया रामदेव ने सुप्रसिद्ध स्वदर्शी कम्पनी हमदर्द के विस्तृद साम्प्रदायिकता का कांड खेलते हुए इसे 'शरवत जिहाद' तक बढ़ा डाल और यहां से इनकी हकीकत उजागर हो गई कि इहाँ अंग्रेज़ या विदेश से ही नहीं विदेशी आयोविकर कम्पनी से भी आपत्ति है और उसमें भी इहाँ बुराही नज़र आती है वात्सविकता यह है कि झुट कुंडा व अत्यधिक महत्वाकांक्षा पर खड़ा रामदेव का साम्राज्य अब यांत्रिक दृष्टिकोण से बदल जाएगा। व्यवसायिक क्षेत्रों के बचाने के लिए ही रामदेव ने यह साम्प्रदायिक कार्ड खेला है। उहाँ उम्मीद तो थी कि 'शरवत जिहाद' कहने से उहाँ देश के बहुसंख्यक समाज का सम्प्रदाय मिल जाएगा। परन्तु उसी बहुपंचांग के समाज की इस बदकलामी का एसा मुहूर्दा जब बात दिया कि खबरों के अनुसार रुह अफज़ा की बिक्री कई गुना बढ़ गई। और अपने दूबते हुए व्यवसायिक साम्राज्य को बचाने के लिए ही रामदेव को साम्प्रदायिक कार्ड का सहाया लेना पड़ा और शीतल पैदे थे 'शरवत जिहाद' जैसी बेदूदा शब्दालों पाये गये।

(वे लेखक के निजि विचार है)

(ये लेखक के निजि विचार हैं

क्या डे-लाइट सेविंग टाइम जरूरी है?

सेविले विश्वविद्यालय की भौतिक विज्ञानी जोस मारिया मार्टिन-ओलाला का मानना है कि **DST** सिर्फ ऊर्जा की बदलत से कहीं अधिक है, उनके अनुसार घटी में मौसमी बदलाव से आधिक समारों को काम के निर्धारित समय और प्राकृतिक दिन के बदलाव के बीच सामंजस्य बढ़ाने में मदद मिलती है। लेकिन आजकल की भागमभाग वाली दिनचर्या मौसमी बदलावों की अवधेसी करती है, ऐसे में **DST** हमें सर्वियों में काम और स्कूल बहुत जल्दी शुरू करने और गर्भियों में बहुत देर से शुरू करने से रोकता है, खासकर उन क्षेत्रों में जो भूमध्य रेखा से दूर हैं, जहां दिन की अवधि में बड़े बदलाव होते हैं।

र साल डे-लाइट सेविंग टाइम प्रथा थी। चलते मास में अमेरिका को बढ़ाया था और यात्रा आगे बढ़ाई जाती है। संयुक्त राज्य अमेरिका में डे-लाइट सेविंग टाइम सबसे पहले 1918 में प्रथम विश्व युद्ध के दौरान अपनाया गया था। उद्देश्य था ऊर्जा का बचाव और दिन की रोशनी का अधिकाधिक उपयोग करना। गर्मी और वसंत ऋतु में घड़ियाँ आगे बढ़ाकर कारों पर प्राकृतिक रोशनी का अधिक उपयोग कर सकते थे और बिजली का खपत कम कर सकती थी।

लेकिन देखा गया है कि घड़ियाँ आगे बढ़ने पर लाखों लाख थकान और नींद के कमी से जूझती हैं। नींद में एक घंटे के काने कोई छोटी समस्या नहीं है—यह स्थायी पर्याप्त गंभीर असर डाल सकती है। 54 प्रतिशत अमरिकियों का मत है कि डे-लाइट सेविंग टाइम (**DST**) को पूरी तरह से समाप्त कर दिया जाए।

इसके दो विकल्प हैं: **DST** को पूरे साल लागू रखा जाए। या स्थायी मानक समय पर साल बही समय रखना जो प्राकृतिक दिन की रोशनी के अनुसार हो। किंतु स्थायी विशेषण स्थायी **DST** का विरोध करते हैं। उनका कहना है कि देर रात तक रोशनी और अंधेरा सुबह जैविक लय (**circadian rhythm**) को प्रभावित कर सकती है। इसके बजाय आधे से अधिक अमेरिकी और कई वैज्ञानिक संगठनों का मानना है कि स्थायी मानक समय अधिक स्थायी विकल्प होगा। रॉयल सोसाइटी औपन साइंस में प्रकाशित एक अध्ययन **DST** समाप्त करने वाले

विचार को चुनौती देता है। संविलिप्त विश्वविद्यालय की भौतिक विज्ञानों जैसे मारिया मार्टिन-ओलोमाला का मानना है अधिक **DST** सिफर उर्जा को बचत से काहीं है अधिक है। उनके अनुसार घड़ी में मौसीमी बदलाव से आधुनिक समाजों को काम के निर्धारित समय और प्राकृतिक दिन के बदलाव के बीच समांजस्य बेताने में मदद मिलती है। लेकिन आजकल की भागमानवाओं वाली नियन्त्रण मौसीमी बदलावों की अनदेखी करती है। ऐसे में **DST** हमें सर्वियों में काम और स्कूल बहुत जल्दी शुरू करने और गमियों में बहुत देर से शुरू करने से रोकता है, खासकर उन क्षेत्रों में जो भूमध्य रेखा से दूर हैं, जहाँ दिन की अवधि में बड़े बदलाव होते हैं।

इन तर्कों के बावजूद, चिकित्सा विशेषज्ञों चेतावनी देते हैं कि **DST** हमारी जैविक घड़ी को प्रभावित करता है। पिट्सबर्ग विश्वविद्यालय की न्यूरोविज्ञान जॉ आमिन फॉर्ग-इशरियावांगेस का कहना है कि सबवाल की धूप मेलाटोनिन स्तर को नियंत्रित करने और लागों को सतर्क रखने के लिए महत्वपूर्ण है। अध्ययनों में **DST** से जुड़े कुछ गधारियां स्थायी जियोटाइपों की फैलाव को देखा है जैसे दिल का दौरा और स्टोर्के के मामलों में वृद्धि। उनींदेपन के कारण कार दुर्घटनाओं में वृद्धि, कार्यस्थल दुष्टानाओं में वृद्धि सालाना स्थायी संवार्ष स्थानों में वृद्धि और उत्पादकता में क्षति। अमेरिकन एकेडमी ऑफ स्टीपी मेडिसन और अन्य चिकित्सा संगठनों ने स्थायी मानक समय का समर्थन किया है जो मानव जैविकी के अनुसार बेहतर है। सभी

वैज्ञानिक इस पर सहमत नहीं हैं। कुशल शारीरकता मानते हैं कि DST के नकारात्मक प्रभावों को बढ़ा-चढ़ा कर बताया गया था। नई में विद्युत डालें के लिए अक्सला DST जिम्मेदार नहीं है अधिकारीनक इनडार्ज जीवनशैली, कृषिम रोशनी, और दूर तक स्क्रीन का उपयोग नींद को कहाँ अधिक प्रभावित करते हैं। बहुहारा, अधिकारी स्वास्थ्य विशेषज्ञ मानते हैं कि स्थायी मान समय सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए सब अच्छा विकल्प है।

54% अमेरीकियों का नात है
कि डे-लाइट सेविंग टाइम **DST**
को पूरी तरह से समाप्त कर दिया
जाए, इसके दो विकल्प हैं: **DST**
को पैरे साल लाग रखा जाए

पायलट थकान और तनाव को गंभीरता से लें...

छ दिन पहले एयर इंडिया के एक 28 वर्षीय पायलट को दिल्ली हवाई अडेंज पर लैंड करते ही तबीय खारब हुई और कुछ ही पलों में उसकी मृत्यु हो गई। मृत्यु का कारण हार्ट अटैक बताया जा रहा है। पायलट को रिस्केशन इसे मैटिकल चिकित्सा में दर्शी को कारण बता रहे हैं। वहीं एयरपोर्ट अपर्सनलिटी और एयरलाइन इस बात से इनकार कर रहे हैं। मृत्यु का असली कारण तो जाच के बाद ही आया। एयरलाइन पायलटों के सामने कई चुनौतियाँ होती हैं। परंतु इनमें से सबसे बड़ी चुनौती है पायलट की थकान तथा तनाव, जो न केवल उनकी सेहत को प्रभावित करता है, बल्कि विमान की सुरक्षा को भी खतरे में डाल सकता है। हाल के वर्षों में, तनाव और थकान के कारण पायलटों की मृत्यु विमान की कई मामले सामने आ रहे हैं, जिनमें दो पारा पार्सियन बच्चे भी जान लगा दिया जा रहा है।

जिसमें इस मुद्दे पर गधार चर्चा का जन्म दिया है। पायलट थकान एक ऐसी स्थिति है जिसमें लंबे समय में तक काम करने, अनियमित कार्यालयीकृती, नीद की कमी और मानसिक बवाल को कराने पायलट शारीरिक और मानसिक रूप से थक जाते हैं। एविएशन में पायलटों को अवसर लंबी उड़ानों, रात की ड्यूटी, और विभिन्न समय क्षेत्रों में काम करना पड़ता है। इससे उनकी जीविक डस्टी (संकेडियन डम्प) बाधित होती है जिसके परिणामस्वरूप नींद की कमी, काग्रप्रता में कमी, और निर्णय लेने की क्षमता में कमी आती है। थकान के क्षेत्र शारीरिक थकावट तक सीमित नहीं है। यह मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करती है। थकान के कारण पायलटों में चिडिचिडापन, तनाव, और अवसर दौरे से लक्षण देखे जा सकते हैं। यहाँ भारी मासिकों में, वह व्यायाम योग, उच्च रक्तचाप, और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है, जो अंततः मृत्यु का कारण बन सकता है। पिछले कुछ वर्षों में, कई पायलटों को मृत्यु तनाव और थकान से सबैथित

कई बार, पायलटों को अपनी स्वास्थ्य समस्याओं को लिप्ति के लिए दबाव महसूस होता है क्योंकि



रजनीश कपूर

नियम बनाए हैं, लेकिन इनका कड़ाई से पायलन होना चाहिए। पायलटों की नियमित स्वास्थ्य जांच होनी चाहिए, जिससे मानसिक स्वास्थ्य की जांच भी शामिल हो। इसके साथ ही, तात्परा प्रबंधन के लिए परामर्श और सहायता कार्यालय शुरू कर जाएं। पायलटों की नींद प्रबंधन और जंट लैग से निपटने के लिए प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए। इससे वे अपनी नींद के पैरैन को बहतर ढंग से नियंत्रित कर सकते हैं। एयरलाइनों को ऐसी कार्य संस्कृति को बढ़ावा देना चाहिए कि जिसमें पायलट कार्यालय अपनी नैकरी को डर के, अपनी स्वास्थ्य समस्याओं को खुलकर बता सकते। उन्नत तकनीकों जैसे ऑटोमेटेड सिस्टम और को-पायलट सपोर्ट सिस्टम का उपयोग करके पायलटों पर काम का बाज़ कम किया जा सकता है। पायलटों के लिए हेल्पलाइन शुरू की जानी चाहिए, जहाँ से अपने नाना और समस्याओं को साझा कर सकते। पायलट थकना और नाना एक गंभीर बुझ है, इस समस्या से निपटने के लिए विमानान उद्योग, नियामक संस्थाओं, और सरकारों को मिलकर काम करना होगा। पायलटों का कार्य स्थितियों में सुधार, नियमित स्वास्थ्य जांच, और तात्परा प्रबंधन कार्यालयों के माध्यम से इस समस्या को कम किया जा सकता है। इसके साथ ही, समाज को भी पायलटों के योगदान को समझना चाहिए और उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देनी चाहिए। केवल समिक्षक प्रयासों से ही नह यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि हमारे आसामन सुकृति रहें और पायलट स्वस्थ व तात्परता बनें।

तरबूज की आइक्रीन बनाने के लिए क्या चाहिए?

- 3 कप कटे हुए, तरबूज (बिना बीज वाले)
- 1 कप दानेदार चीनी
- 1 कप क्रीम
- 1 बड़ा चम्मच नींबू का रस
- एक चुटकी नमक

तरबूज की आइक्रीन बनाने का तरीका

लालकर रंग के आइक्रीन बनाना और भी बहतर है। आप अपनी पसंद के अनुसार सामग्री चुन सकते हैं और स्वतः आइक्रीन बना सकते हैं। बस कच्चा माल मांगवाएं और आइक्रीन बनाने की तैयारी करें। तरबूज की आइक्रीन एक अनोखा और ताजा स्वाद है जो आपको रात शायद ही मिले। घर पर आइक्रीन बनाने से आप अपनी पसंद के अनुसार फलेवर और अपनी पसंद के अनुसार फलेवर और भी स्वार्डिंग बना सकते हैं। तो देर किस बात की? घर पर आइक्रीन बनाना शुरू करें और गर्मियों का अननंद लं।

तरबूज की आइक्रीन बनाने के लिए यह क्या चाहिए?

- 1 कप कटे हुए तरबूज (बिना बीज वाले)
- 1 कप दानेदार चीनी
- 1 कप क्रीम
- 1 बड़ा चम्मच नींबू का रस
- एक चुटकी नमक

तरबूज की आइक्रीन बनाने का तरीका

1. कटे हुए तरबूज का बिल्डर में डालकर बोलना होने तक ब्लेंड करें। घरी को बारीक छलनी से छान लें ताकि अतिरिक्त गुदा और रोशन लिया जाए।

2. एक बड़े कटोरे में, तरबूज की घूर्याएँ कानोंदार चीनी और नींबू के रस के साथ तब तक मिलाएं जब तक कि चीनी खुल न जाए।

3. फलेवर का बुलने देने के लिए मिश्रण को बुलने 2 घंटे या गत भर के लिए एंजिमें रख दें।

4. एक अलग कटोरे में, घरी क्रीम को तब तक फेंटें जब तक कि वह सख्त न हो। एंजी क्रीम को ठंडे तरबूज के मिश्रण में मिलाएं।

5. मिश्रण को उथले थाएँ कि बैन या बैंकिंग दिशा में डालें। ज्ञानास्टक रेप या एल्यूमिनियम फायल से ढक्के और प्रीजर में रखें।

6. हर 30 मिनट में, मिश्रण को प्रीजर से निकालें और किसी भी बर्फ के क्रिस्टलों को तोड़ने के लिए इसे काटें से खुराकें। इस प्रक्रिया को 2-3 घंटे तक चालाराएं।

7. जब आइक्रीन बनाई जाए, तो इसे एक एयरटाइट कटोरे में डालें और कम से कम 1 किलो के लिए जम्बू दें।

**गर्भियों में परिवार और दोस्तों के साथ
Watermelon Ice Cream का लें आनंद**

गर्मी का मौसम आ गया है, और आइसक्रीम खाने का समय भी। अब आप अपने शरीर को ठंडी आइसक्रीम से ठंडा कर सकते हैं। बाजार से आइसक्रीम मंगा बाना एक अच्छा विकल्प है, लेकिन घर पर आइसक्रीम बनाना और भी बेहतर है। आप अपनी पसंद के अनुसार सामग्री चुन सकते हैं और स्वस्थ आइसक्रीम बना सकते हैं। बस कच्चा माल मण्डवारं और अनोखा और ताज़ा स्वाद है जो आपको बाहर शायद ही मिलता। घर पर आइसक्रीम बनाने से आप अपनी पसंद के अनुसार ताज़ा और सामग्री चुन सकते हैं और इसे और भी स्वादिष्ट बना सकते हैं। तो देर किस बात की? घर पर आइसक्रीम बनाना बहुत ही आसान है।

1. कटे हुए तरबूज को ब्लेंडर में डालकर चिकना होने तक ब्लेंड करें। प्यूरी को बारोक छलनी से छान लें ताकि अतिरिक्त गूदा और रेशे निकल जाए।

2. एक बड़े कटोरे में, तरबूज की प्यूरी को बानेदार चीनी और नींबू के रस के साथ तब तक मिलाएं जब तक कि चीनी धुल न जाए।

3. प्लेन को बहुल देने के लिए मिश्रण को कम से कम 2 घंटे या गर तक बर के रिये पिज़ में रख दें।

4. एक अलग कटोरे में, भारी क्रीम को तब तक फैलें जब तक कि वह

तटबूज की आइसक्रीम बनाने के टिप्पणी

- कृषि विद्या पाठ्य हात्तीर्थ?**

 - 3 कप करे हुए तरबूज (बिना बोज वाले)
 - 1 कप दानेदार चीनी
 - 1 कप क्रीम
 - 1 बड़ा चम्मच नींबू का रस
 - एक चुटकी नमक

तरबूज की आइक्रीन बनाने का तरीका

