SATYA MicroCapital Ltd.

सर्वे भवन्तु सुखिनः

INSIDE SATYA

STRONGER TOGETHER :

Empowerment, Equality & Inclusive Growth

Your Quarterly Infotainment Magazine

JANUARY-MARCH

2026

SCAN HERE

SATYA
सर्वे भवन्तु सुखिनः

1

MISSION

"To be a preferred choice for the people at bottom of pyramid in creation of their enterprise and livelihood through holistic approach"

उद्देश्य

"सीमित सुविधा प्राप्त लोगों की आजीविका एवं उद्यम-विकास हेतु, बृहद दृष्टिकोण के साथ, एक प्राथमिक विकल्प होना।"

2

VISION

"To be a catalyst for the socio-economic upliftment & economic empowerment of 10 million households by the year 2030."

लक्ष्य

"वर्ष 2030 तक 1 करोड़ परिवारों के सामाजिक एवं आर्थिक उत्थान और आर्थिक सशक्तिकरण के लिए एक उत्प्रेरक बनना।"

3

MOTTO

"May all be happy"

सिद्धांत

"सर्वे भवन्तु सुखिनः"

SATYA
सर्वे भवन्तु सुखिनः

MD की कलम से

प्रिय साथियों,

नमस्कार !!

VIVEK TIWARI
CHAIRMAN, MD & CEO
SATYA MicroCapital Ltd.

नूतन वित्त वर्ष के शुभारंभ पर आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएं। आशा है कि आप सभी स्वस्थ, सुरक्षित एवं उत्साहपूर्ण मनोभाव के साथ इस नए वर्ष का स्वागत कर रहे हैं। मुझे पूर्ण विश्वास है कि हम सभी इस वर्ष भी अपने उत्साह एवं समर्पण को बनाए रखते हुए नई ऊँचाइयों को प्राप्त करेंगे। यह वर्ष हम सभी के लिए नवीन संभावनाओं, सकारात्मक परिवर्तनों एवं उल्लेखनीय उपलब्धियों का मार्ग प्रशस्त करेगा। आपकी सतत प्रतिबद्धता एवं अथक परिश्रम के फलस्वरूप ही सत्या निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर है।

हमारी सबसे मूल्यवान संपत्ति हमारी प्रतिष्ठा है, जो हमारे प्रत्येक सहकर्मी एवं प्रत्येक ग्राहक के विश्वास पर आधारित है। इस प्रतिष्ठा का संरक्षण एवं संवर्धन हम सभी का सामूहिक दायित्व है। उत्कृष्ट सेवा, नवाचार, पारदर्शिता एवं प्रतिबद्धता, ये वे मूल स्तंभ हैं जिन पर सत्या की पहचान स्थापित है, और हमें इन्हीं सिद्धांतों के अनुरूप आगे बढ़ना है।

इस तिमाही का आरंभ हम 'इनसाइड सत्या' पत्रिका के एक विशेष संस्करण के साथ कर रहे हैं, जिसका विषय है "सशक्तिकरण, समानता एवं समावेशी विकास"। हाल ही में सत्या ने 8 मार्च को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जो हमें यह याद दिलाता है कि समाज के प्रत्येक क्षेत्र में महिलाओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण एवं प्रभावशाली है। सत्या केवल एक वित्तीय संस्था ही नहीं, बल्कि सामाजिक परिवर्तन का एक सशक्त माध्यम भी है। हम महिलाओं के आर्थिक सशक्तिकरण को अपनी प्राथमिकताओं में सर्वोच्च स्थान देते हैं। हमारे प्रयासों के परिणामस्वरूप हजारों महिलाएं आज आत्मनिर्भर बनी हैं, अपने परिवारों का संबल बनी हैं तथा अपने समुदायों में सकारात्मक परिवर्तन की प्रेरणा बन रही हैं।

सत्या निरंतर अपने लक्ष्य "वर्ष 2030 तक 1 करोड़ परिवारों के सामाजिक एवं आर्थिक उत्थान और आर्थिक सशक्तिकरण के लिए एक उत्प्रेरक होना" की दिशा में अग्रसर है। यह हमारे लिए मात्र एक लक्ष्य नहीं, अपितु आत्मनिर्भर भारत के निर्माण की दिशा में एक सशक्त आंदोलन है। हम यह भली-भांति समझते हैं कि प्रत्येक ऋण केवल एक वित्तीय लेन-देन नहीं, बल्कि किसी के स्वप्न को साकार करने का माध्यम है। इस यात्रा में चुनौतियाँ पूर्व में भी आई हैं और भविष्य में भी आएंगी, किन्तु जैसा कि आप सभी ने समय-समय पर सिद्ध किया है, सत्या की वास्तविक शक्ति उसका अडिग संकल्प एवं सुदृढ़ टीम भावना है। हम न कभी रुके हैं, न कभी झुके हैं, और भविष्य में भी अपने उद्देश्यों के प्रति समान रूप से प्रतिबद्ध रहेंगे।

आइए, इस नवीन वर्ष में हम एक और सशक्त संकल्प लें, एक ऐसे समावेशी समाज के निर्माण का, जहाँ प्रत्येक महिला को उसके अधिकार प्राप्त हों, समान अवसर उपलब्ध हों, और वह अपने स्वप्नों को पूर्ण स्वतंत्रता के साथ साकार कर सके।

आइए, हम सभी विश्वास, पारदर्शिता, अनुशासन, टीम भावना एवं उत्कृष्टता के मूल्यों के साथ अपने साझा लक्ष्यों की दिशा में नई ऊर्जा एवं दृढ़ संकल्प के साथ अग्रसर हों।

ढेरों शुभकामनाएं सहित
आपका
विवेक तिवारी

COVER STORY

Stronger Together – Empowerment, Equality & Inclusive Growth

In today's rapidly evolving world, progress is no longer defined solely by economic growth, but by how inclusively that growth is shared. True development happens when every individual regardless of gender, background, or socio-economic status has the opportunity to participate, contribute, and thrive. This is where the principles of empowerment, equality, and inclusion come together, forming the foundation of resilient communities and sustainable futures.

Empowerment: Unlocking Potential

Empowerment begins with trust. When individuals are trusted with financial resources and decision-making power, they begin to see themselves differently not as beneficiaries, but as entrepreneurs, leaders, and changemakers. For many women in rural and semi-urban areas, access to microfinance is often the first step toward independence. It allows them to start small businesses, support their families, and invest in their children's education.

But empowerment goes beyond financial independence. It fosters confidence, builds skills, and encourages participation in community decisions. When one person is empowered, the impact ripples outward benefiting families, communities, and eventually, the broader economy.

Equality: Bridging the Gap

Despite significant progress, disparities still exist in access to resources, opportunities, and decision-making platforms. Gender inequality, in particular, continues to be a barrier to inclusive growth. MFIs play a critical role in bridging this gap by ensuring that financial services reach those who have traditionally been excluded.

By prioritizing women borrowers and promoting equal access to credit, MFIs help level the playing field. Equality is not about treating everyone the same; it is about ensuring that everyone has what they need to succeed. This includes access to capital, training, networks, and support systems.

Inclusion: Leaving No One Behind

Inclusion is the practice of ensuring that no one is left out of the development journey. It recognizes diversity as a strength and seeks to create systems that accommodate and celebrate differences. In the context of microfinance, inclusion means reaching the last mile serving communities in remote areas, supporting first-time borrowers, and designing products that meet diverse needs.

Digital innovation has opened new pathways for inclusion, making financial services more accessible and efficient. However, true inclusion requires more than technology. It demands empathy, understanding, and a commitment to serve with dignity and respect.

An inclusive approach also involves listening to clients, understanding their challenges, and co-creating solutions. When people feel heard and valued, they are more likely to engage, grow, and contribute meaningfully.

Stronger Together: The Way Forward

Empowerment, equality, and inclusion are not standalone goals; they are interconnected and mutually reinforcing. When combined, they create a powerful ecosystem where individuals and communities can thrive together.

For SATYA, this means going beyond financial services to become partners in progress. It involves building relationships, fostering trust, and creating opportunities that uplift entire communities. It also means continuously innovating, adapting, and staying committed to the mission of inclusive growth.

In the end, the message is clear: when we empower individuals, promote equality, and embrace inclusion, we don't just build stronger communities we build a stronger, more resilient world.

Because we are truly stronger together.

SATYA
सर्वे भवन्तु सुखिनः

SATYA Snapshot

(DATA As Of 31st March 2026)

26
Number of States

353
Number of Districts

741
Number of Branches

73,639
Number of Villages

1,79,336
Number of Centers

8,09,641
(excluding sale of loans to ARC)
No. of Clients

8,50,368
(excluding sale of loans to ARC)
Number of Active Loans

Rs. 19,112Cr
Total Disbursements (INR Cr.)

Rs 2,425 Cr
(excluding sale of portfolio to ARC)
Portfolio Outstanding (INR Cr.)

SATYA
सर्वे भवन्तु सुखिनः

मन की बात

क्यों बागे तू मंदिर मस्जिद क्यों तिरत मेरे यार करे।
मात पिता की सेवा करले , जो तेरा उधर करे।

कितने कस्तो को झेलकर माँ बाप ने तुझको पाला।
बन्दे तू जब जब रोया , गोदी मैं तुझे सुल।
इनकी सेवा किए बिना, भगवान ना भव से पार करे।

दिन रात कमा कर बन्दे ,माँ बाप ने तुझको पाला।
तेरी खुसियो की खातिर , जीवन अर्पण कर डाला।
इनको दुःख देने वालो , थू थू सब ससार करे।।

माँ बाप है जब तक घर मैं , क्यों जगह जगह तू डोला।
घर मैं चारो धाम है , इस बात को तुम मत भूले।
बार बार माँ बाप मिले ना , मौका क्यों बेकार करे।

तू इनकी सेवा करले , और जीवन सफल बनाले।
सब कुछ तुझको मिल जायेगा , फिर ज्ञान गुरु से पाले।
सेवा बिना मिला न मेवा , गगन ठाकुर प्रचार कर।

GAGAN THAKUR
Tele Calling Officers (TCO)- Collection

SATYA
सर्वे भवन्तु सुखिनः

फनकार

Esha Soniyal
Social Performance Management

शख्सियत

मिसाइल वुमन ऑफ इंडिया - टेसी थॉमस

वैज्ञानिक टेसी थॉमस भारत की मिसाइल वुमन के नाम से जानी जाती है टेसी थॉमस को भारत की अग्नि पुत्री भी कहा जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि देश की शोभा बढ़ाने और बॉर्डर पर विरोधियों के छक्के छुडाने वाले अग्नि मिसाइल वैज्ञानिक टैसी थॉमस ने तैयार किए हैं। टेसी थॉमस साल 1988 से ही अग्नि मिसाइल के परीक्षण से जुड़ी हैं। टेसी थॉमस के सफल परीक्षण में अग्नि -2, अग्नि -3, अग्नि – 4 और अग्नि – 5 की टीम का हिस्सा बना और उसका सफल निरीक्षण शामिल है।

टेसी थॉमस ने कुछ समय पहले ही अग्नि 5 का सफल निरीक्षण किया है। जिसकी रेंज 8000 के आसपास है साथ ही इसकी क्षमता 5 हजार किलोमीटर है। यानी कि इस मिसाइल के जरिए दुश्मन को आसानी से उसी के गढ़ में मारा जा सकता है। टेसी थॉमस ने मिसाइल निर्माण के क्षेत्र में अपने इतने बेहतरीन काम से देश की सुरक्षा और विकास की गति में अहम योगदान दिया है।

अगर हम ये कहें की देश की रक्षा में टेसी थॉमस का भी हमेशा ही अहम योगदान रहेगा तो गलत नहीं होगा। इंटरकॉन्टिनेंचल बैलिस्टिक मिसाइल का नेतृत्व करने वाले दुनियाभर के चंद साइंटिस्ट में टेसी थॉमस का नाम भी शामिल है। टेसी थॉमस की उपलब्धियों में भारत के मिसाइल फाइटर जेट तेजस को तैयार करना भी शामिल है।

टेसी थॉमस की निजी जिंदगी

टेसी थॉमस की निजी जिंदगी भी काफी दिलचस्प है टेसी थॉमस ने ही अपने एक इंटरव्यू में बताया था कि वो पहले साइंटिस्ट नहीं बनना चाहती थी। बल्कि आईपीएस ऑफिसर बनना चाहती थी। उन्हें सिविल एग्जाम की तैयारी भी की थी लेकिन शायद उनकी किस्मत उन्हें किसी ओर क्षेत्र के जरिए ही देश की रक्षा के लिए चुना चाहती थी।

दरअसल टेसी केरल राज्य की रहने वाली है उनका पूरा बचपन ईसरो लांच साइट के करीब गुजरा था। जिस वजह से ना चाहते हुए भी उनका मन रॉकेट और मिसाइल की तरफ आकर्षित होने लगा। टेसी के पति भी नौसेना में कमांडर है और देश की रक्षा में अपना दायित्व निभा रहे है।

टेसी की प्रेरणा

टेसी थॉमस यानी भारत की मिसाइल वुमन के अनुसार उन्हें इस क्षेत्र में आगे बढ़ने की प्रेरणा डॉ ए पी जे अब्दुल कलाम से मिली जिन्हें टेसी आज भी अपना गुरु और प्रेरणा श्रोत मानती है।

किसी काबलियत का अंदाजा उसके चेहरे, लिंग या उसकी आर्थिक स्थिति से नहीं लगाया जा सकता। और टेसी थॉमस जैसी महिलाएं इसी का एक जीता जागता उदाहरण है कि किसी के लिए भी कुछ भी असंभव नहीं है।

SATYA
सर्वे भवन्तु सुखिनः

सावित्रीबाई फुले - भारत की पहली महिला शिक्षिका

सावित्रीबाई फुले ने लड़कियों और समाज के बहिष्कृत हिस्सों के लोगों को शिक्षा प्रदान करने में अग्रणी भूमिका निभाई. वह भारत की पहली महिला अध्यापिका बनीं (1848) और उन्होंने अपने पति ज्योतिराव फुले के साथ मिलकर लड़कियों के लिए एक विद्यालय खोला. इसके बाद उन्होंने बेसहारा स्त्रियों के लिए एक आश्रय स्थल की स्थापना (1864) की और सभी वर्गों की समानता के लिए संघर्ष करने वाले ज्योतिराव फुले के धर्मसुधारक संस्थान सत्यशोधक समाज (1873) का विकास करने में अहम भूमिका निभाई.उनके जीवन को भारत में स्त्रियों के अधिकारों का प्रकाश स्तंभ माना जाता है. उन्हें अक्सर भारतीय नारी आंदोलन की जननी के रूप में जाना जाता है।

ए एक विद्यालय खोला. वह भारत की पहली महिला अध्यापिका बनीं. इससे समाज में रोष उत्पन्न होने लगा।

सावित्रीबाई का जन्म भारत के महाराष्ट्र राज्य के छोटे से गांव नायगांव में हुआ.
सावित्रीबाई बचपन से ही बहुत जिज्ञासु और महत्वाकांक्षी थीं. 1840 में नौ साल की उम्र में सावित्रीबाई का विवाह ज्योतिराव फुले से हुआ और वह बलिका वधु बनीं. इसके बाद वह जल्द ही उनके साथ पुणे चली गईं।

सावित्रीबाई के लिए उनकी सबसे बहुमूल्य चीज़ उन्हें एक ईसाई धर्मप्रचारक द्वारा दी गई पुस्तक थी. उनके सीखने की चाह से प्रभावित होकर ज्योतिराव फुले ने सावित्रीबाई को पढ़ना-लिखना सिखाया. सावित्रीबाई ने अहमदनगर और पुणे में शिक्षक बनने का प्रशिक्षण लिया. वह 1847 में अपनी चौथी परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद एक योग्य शिक्षक बनीं।

देश में स्त्रियों की स्थिति को बदलने के लिए प्रतिबद्ध सावित्रीबाई ने ज्योतिराव. जो स्वयं समाज सुधारक थे, उनके साथ मिलकर 1848 में लड़कियों के लि।

1853 में सावित्रीबाई और ज्योतिराव ने एक शिक्षा समाज की स्थापना की, जिसने आस-पास के गांवों में सभी वर्गों की लड़कियों व महिलाओं के लिए और अधिक विद्यालय खोले।

उनकी यात्रा आसान नहीं थी. विद्यालय जाते समय उन्हें गालियां दी जाती थीं और उन पर गोबर फेंका जाता था. लेकिन सावित्रीबाई बस अपने साथ हर रोज़ जो अतिरिक्त साड़ी लेकर आती थीं, उसे पहनकर अपने मार्ग पर आगे बढ़ जाती थीं।

भारत में विधवाओं की दुर्दशा से सहानुभूति रखते हुए सावित्रीबाई ने 1854 में उनके लिए आश्रय स्थल खोला. वर्षों तक निरंतर सुधार करने के बाद, उन्होंने 1864 में परिवार से निकाली गई बेसहारा स्त्रियों, विधवाओं और बालिका वधुओं के लिए एक बड़े आश्रय स्थल के निर्माण की राह प्रशस्त की. उन्होंने उन सभी को शिक्षित किया. उन्होंने इस संस्थान में आश्रय लेने वाली एक विधवा के बेटे, यशवंतराव को भी गोद लिया।

दलित वर्गों को गांव के सार्वजनिक कुएं से पानी पीने की मनाही थी. ज्योतिराव और सावित्रीबाई ने उनके पानी पीने के लिए अपने घर के पिछवाड़े में एक कुआं खोदा. इस कदम से 1868 में लोगों में आक्रोश उत्पन्न हो गया।

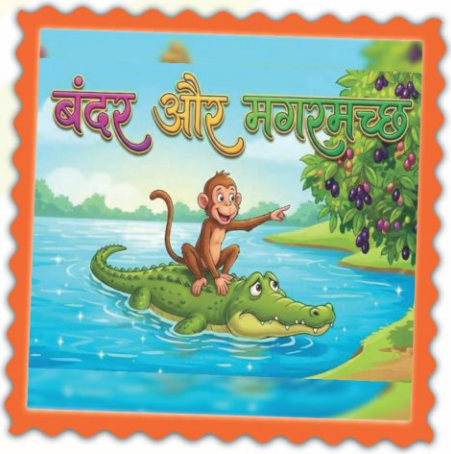
1890 में ज्योतिराव का निधन हो गया. सभी सामाजिक नियमों की अवहेलना करते हुए उन्होंने उनकी चिता को अग्नि दी. उन्होंने ज्योतिराव की विरासत को आगे बढ़ाया और सत्यशोधक समाज का पदभार संभाल लिया।

1897 में पूरे महाराष्ट्र में बोबोनिक अथवा गिल्टी प्लेग फैल गया. सावित्रीबाई केवल दर्शक नहीं बनी रहीं, बल्कि सहायता करने के लिए प्रभावित क्षेत्रों में गईं. उन्होंने प्लेग से पीड़ित व्यक्तियों के लिए पुणे के हड़पसर में एक दवाखान खोला।

अपनी बाहों में 10 वर्षीय प्लेग से पीड़ित बच्चे को अस्पताल ले जाते समय वह स्वयं इस बीमारी का शिकार हो गईं. 10 मार्च 1897 को सावित्रीबाई फुले का निधन हो गया. उनका जीवन और कार्य भारतीय समाज में सामाजिक सुधार और महिला सशक्तिकरण का साक्षी है. वह आधुनिक युग में अनेक महिला अधिकार कार्यकर्ताओं के लिए प्रेरणा बनी हुई हैं।

SATYA
सर्वे भवन्तु सुखिनः

पंचतंत्र की कहानियां



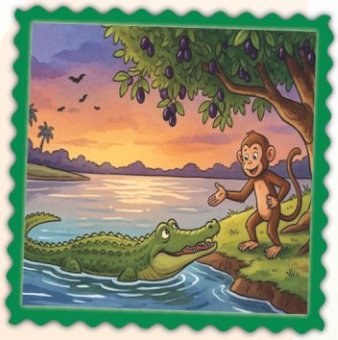
इस कॉलम के माध्यम से हम हर संस्करण में आपके लिए पंचतंत्र की एक कहानी प्रकाशित करेंगे।

आज की कहानी का शीर्षक है : "बंदर और मगरमच्छ" जो पंचतंत्र भाग – 1 'मित्रभेद' से ली गयी है।

एक समय की बात है, एक नदी के किनारे जामुन का पेड़ था और उस पेड़ की शाखाओं पर एक चंचल बंदर रहता था। वो पेड़ जामुनों से लदा हुआ था, जामुन बेहद मीठे और रसीले थे। एक दिन, एक मगरमच्छ खाने की तलाश में उसी नदी के किनारे आया जहाँ पेड़ पर बन्दर रहता था । बंदर ने जब मगरमच्छ को देखा, तो वह जिज्ञासापूर्वक पूछ बैठा, "तुम यहाँ क्या कर रहे हो?"

मगरमच्छ ने बताया कि वह खाना ढूंढ रहा था, और खाना ढूंढते ढूंढते किनारे तक आ गया । तब बंदर ने उसे मजेदार जामुन का स्वाद चखाने की पेशकश की। नतीजतन, दोनों में दोस्ती हो गई। बंदर रोज मगरमच्छ को जामुन देता, और दोनों में अच्छी दोस्ती हो गयी ।

एक दिन, मगरमच्छ ने अपने घर जाकर अपनी पत्नी को जामुन चखाया और अपने बन्दर मित्र के बारे में बताया । जामुन खाकर मगरमच्छ की पत्नी बहुत प्रभावित हुई और उसने बोला " जामुन कितने मीठे हैं अगर जामुन इतने मीठे और स्वादिस्ट हैं तो जो बन्दर इन जामुनों को रोज खाता है उसका कलेजा कितना मीठा होगा ! मुझे चाहिए उसका कलेजा ।" मगरमच्छ ने पत्नी की जिद्द के आगे झुकते हुए ये सोचा कि उसे बंदर का कलेजा लाना ही होगा।



शिकायतों के कारण मजबूर हुए मगरमच्छ ने एक योजना बनाई। उसने बंदर से कहा कि उसकी भाभी उससे मिलना चाहती है। बंदर भला क्यों न जाए? लेकिन बन्दर ने कहा की वो पानी में कैसे जायेगा उसे तो तैरना नहीं आता ? मगरमच्छ ने सुझाव दिया कि वह उसकी पीठ पर बैठ जाए ताकि वह उसे सुरक्षित ले जा सके।

बंदर ने अपनी मित्रता पर भरोसा किया और खुशी-खुशी मगरमच्छ की पीठ पर जा बैठा। जब वे नदी के बीच पहुंच गए, मगरमच्छ ने अपनी सच्चाई बताई — उसकी पत्नी को बंदर का कलेजा चाहिए। यह सुनकर बंदर का मन भर गया, लेकिन उसने धैर्य नहीं खोया।

बन्दर ने बोला "अरे, मेरे प्यारे मित्र," , "तुमने यह बात मुझे पहले ही क्यों नहीं बताई? मेरा कलेजा तो मैं जामुन के पेड़ पर ही छोड़ आया हूँ! अगर मुझे तुमने पहले ही बता दिया होता तो मैं अपना कलेजा साथ ले कर आता, अब बिना समय व्यर्थ किये जल्दी से मुझे वापस ले चलो ताकि मैं अपना कलेजा लाकर तुम्हारी पत्नी को उपहार में दे दूँ।"

मूर्ख मगरमच्छ ने उसे वापस नदी के किनारे ले जाने का तय किया। जब वो किनारे पर पहुंचे, बंदर ने तुरंत छलांग मारी और पेड़ पर चढ़ गया। फिर बन्दर ने गुस्से से बोला, "बेवकूफ, क्या कोई अपना कलेजा भी पेड़ पर रखता है? तुमने मेरी सच्ची दोस्ती का फायदा उठाना चाहा, अब से तुम्हे जामुन भी नहीं मिलेगा और हमारी दोस्ती भी खत्म !"

सीख: बुद्धिमानी और सतर्कता से कठिन परिस्थितियों से भी बाहर निकला जा सकता है। सच्ची मित्रता में छल और लालच के लिए कोई स्थान नहीं होता।

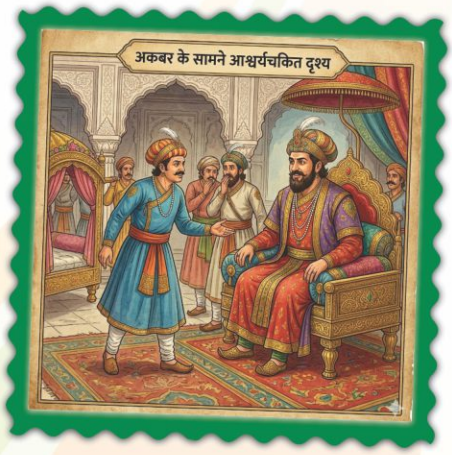
किस्सागोई

अकबर-बीरबल की कहानी: सबसे बड़ी चीज

बादशाह अकबर का दरबार सजा हुआ था। सभी दरबारी अपनी-अपनी जगह पर बैठे थे। लेकिन उस दिन दरबार में बीरबल मौजूद नहीं थे। ऐसे में बीरबल से जलने वाले सभी दरबारी बीरबल के खिलाफ अकबर के कान भर रहे थे।

एक दरबारी ने बादशाह से कहा— "जहाँपनाह, आप बीरबल को आवश्यकता से अधिक मान देते हैं। आप उनपर यूँ जान छिड़कते हैं मानो वे आपके राज्य के सबसे बड़े ज्ञानी हों। बल्कि सच्चाई यह है कि जो काम वे करते हैं, वही हम सब भी कर सकते हैं- मगर आप हमें मौका ही नहीं देते।"

अन्य सभासद भी दरबारी की बात पर सुर मिलाने लगे। अकबर ने सबकी बातें ध्यान से सुनीं। उनके चेहरे पर हल्की कठोरता आ गई। वे जानते थे कि ये लोग जलन में बीरबल के विरुद्ध बोल रहे हैं। इसी बीच अकबर ने दरबारियों की परीक्षा लेने का मन बना लिया। वे बोले— "मैंने तुम सभी की बातों को गौर से सुना और समझा है। आज बीरबल दरबार में नहीं हैं। ऐसे में मेरे पास एक सवाल है जिसका जवाब मुझे चाहिए। यदि तुम लोगों ने इसका सही उत्तर दे दिया तो मैं तुम सबको भी बीरबल जितना ही मान दिया करूँगा...लेकिन अगर जवाब न मिल सका तो तुम सबको फाँसी की सजा सुनाई जाएगी।"



दरबार में सन्नाटा छा गया। सभी एक-दूसरे का चेहरा देखने लगे। एक दरबारी हकलाते हुए बोला– "ठीक है जहाँपनाह, आप सवाल कीजिए।"

"हाँ तो बताओ, इस दुनिया में सबसे बड़ी चीज क्या है?"– अकबर ने अपने दरबारियों से सवाल किया।

सवाल सुनकर सभी दरबारी सोच में पड़ गए। कुछ देर बहस के बाद भी जब सही जवाब न मिल सका तो एक दरबारी अकबर से बोला– "जहाँपनाह, आपके प्रश्न का उत्तर खोजने के लिए हमें कुछ वक्त की मोहलत चाहिए।"

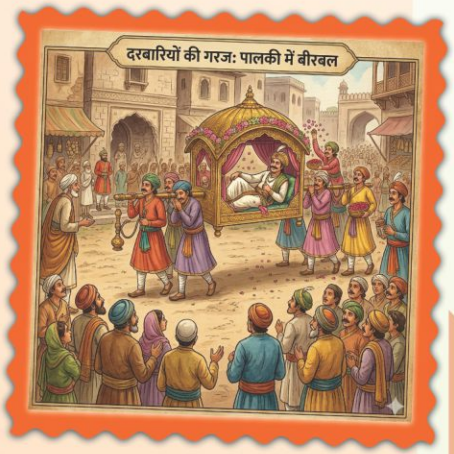
"ठीक है, मैं शाम तक का वक्त देता हूँ।" – अकबर ने कठोर स्वर में कहा। इसके बाद बादशाह दरबार से चले गए। इधर सभी दरबारी आपस में विचार करते रहे।

कोई कहता— "संसार में सबसे बड़ी चीज तो अल्लाह है।"

दूसरा तुरंत टोकता— "पर अल्लाह कोई चीज नहीं है।"

तीसरा बोला— "भूख सबसे बड़ी है। भूख आदमी से कुछ भी करवा सकती है।"

फिर कोई कह उठा— "नहीं, भूख भी बरदाश्त की जा सकती है।"



इसी तरह बहस और सोच-विचार करते-करते दोपहर हो जाती है। जैसे-जैसे समय बीत रहा था, वैसे-वैसे दरबारियों के माथे पर चिंता की लकीरें बढ़ती जा रही थीं। कुछ वक्त और गुजरा। शाम होने में अब कुछ ही घंटे बचे थे। अब तक **किसी भी दरबारी को सवाल का उपयुक्त जवाब नहीं सूझा था। ऐसे में दरबारियों ने बीरबल से मदद माँगना ही बेहतर समझा। वे सभी फौरन बीरबल के घर पहुँचे और उन्हें सारा किस्सा कह सुनाया।**

बीरबल ने पहले तो कुछ देर विचार किया और फिर मुस्कराकर कहा— "ठीक है। मैं तुम्हारी मदद करूँगा, मगर मेरी एक शर्त है। शर्त यह है कि तुममें से चार लोग मेरी पालकी सहित मुझे उठाकर दरबार तक ले चलोगे। एक दरबारी मेरा हुक्का पकड़ेगा, दूसरा मेरे जूते लेकर चलेगा। एक रास्ते भर मुझ पर पुष्पवर्षा करेगा और शेष दरबारी मेरी जय-जयकार करते हुए पीछे-पीछे चलेंगे।"

सभी दरबारी यह सुनकर स्तब्ध रह गए। यह तो मानो उनके स्वाभिमान पर सीधा आघात था। उन्हें लगा मानो बीरबल ने उनके गाल पर कसकर तमाचा मार दिया हो। मगर वे कुछ बोले नहीं। अगर मौत का खौफ न होता तो वे बीरबल को मुँहतोड़ जवाब देते। मगर इस वक्त वे मजबूर थे इसलिए सबने अनमने मन से हामी भर दी।

इसके बाद बीरबल की शर्त के मुताबिक दरबारियों ने उन्हें पालकी सहित उठाया और उनकी जय-जयकार करते हुए दरबार की ओर निकल पड़े। दरबार की ओर जाती सड़क पर सबसे आगे जय-जयकार करते दरबारी चल रहे थे। पीछे-पीछे फूलों की वर्षा करने वाले दरबारी थे। एक ने हुक्का पकड़ा था, दूसरा उनके जूते सँभाल रहा था और चार दरबारी थके-माँदे कंधों पर पालकी उठाए हुए थे, जिसमें बीरबल आराम से लेटे हुए मुस्कुरा रहे थे।

रास्ते भर लोग आश्चर्य से यह दृश्य देखते रहे। दरबार में जब बादशाह ने यह मंजर देखा तो वे भी दंग रह गए।

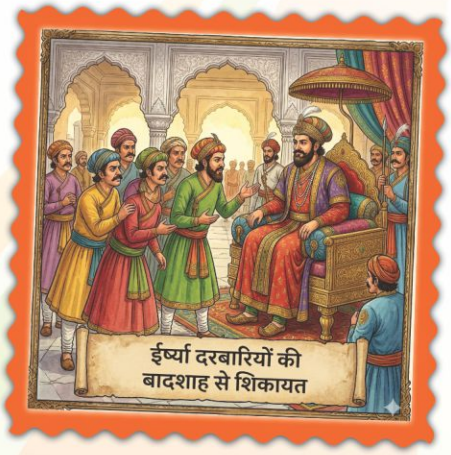
"यह सब क्या है बीरबल?" – अकबर ने हँसते हुए पूछा।

बीरबल पालकी से उतरे। बादशाह को प्रणाम करते हुए वे बोले- "जहाँपनाह, यह आपके उस प्रश्न का उत्तर है जो आपने इन दरबारियों से पूछा था।"

"हम कुछ समझे नहीं बीरबल! तुम जो भी कहना चाहते हो, साफ-साथ कहो।"

इसके बाद बीरबल ने अकबर को सारी घटना बताई कि किस तरह सवाल का जवाब न मिल पाने के कारण सभी दरबारी उनसे मदद माँगने पहुँचे और फिर शर्त के चलते किस तरह पालकी में बैठाकर वे बीरबल को दरबार तक लेकर आए।

बीरबल बोले- "जहाँपनाह, संसार में सबसे बड़ी चीज है-गरज। आज इन सबको अपनी जान बचानी थी, इसलिए गरज के चलते ये सब मेरी पालकी को उठाकर मेरी जयकार लगाते हुए, फूलों की वर्षा करते हुए मुझे यहाँ तक लाए हैं। यदि गरज न होती तो मुझसे ईर्ष्या करने वाले ये दरबारी मुझे इस तरह सम्मान सहित दरबार में कभी न लाते। इसलिए गरज ही इस दुनिया की सबसे बड़ी और सबसे ताकतवर चीज है।"


ईर्ष्या दरबारियों की बादशाह से शिकायत

यह सुन बादशाह अकबर मुस्कुराए बिना न रह सके। **अकबर को अपने सवाल का सही जवाब मिल गया था।** उन्होंने बीरबल को उनकी बुद्धिमानी के लिए एक बार फिर पुरस्कृत किया। उधर सभी दरबारी शर्म के मारे सिर झुकाए खड़े रहे और चुपचाप यह नजारा देखते रहे।

कहानी से सीख: इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि हमें कभी भी किसी की योग्यता से जलना नहीं चाहिए, बल्कि उनसे सीखकर अपने आप को बेहतर बनाने की कोशिश करनी चाहिए।

SATYA
सर्वे भवन्तु सुखिनः

भारत की अनोखी बातें

भारतीय डाक व्यवस्था (Indian Postal Network)

भारत की डाक व्यवस्था दुनिया की सबसे बड़ी डाक प्रणालियों में से एक मानी जाती है। देश के दूरदराज़ गांवों से लेकर बड़े शहरों तक लाखों लोग आज भी डाक सेवा पर निर्भर रहते हैं। भारतीय डाक विभाग की खास बात यह है कि यह केवल पत्र और पार्सल ही नहीं पहुँचाता, बल्कि बैंकिंग सेवाएँ, बीमा और कई सरकारी योजनाओं को भी लोगों तक पहुँचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हिमालय के पहाड़ी क्षेत्रों और रेगिस्तानी इलाकों में भी डाकिए कठिन परिस्थितियों में काम करते हुए लोगों को जोड़ने का काम करते हैं।

वाराणसी – दुनिया का प्राचीनतम जीवित शहर

वाराणसी को दुनिया के सबसे प्राचीन बसे हुए शहरों में से एक माना जाता है। यह शहर हजारों वर्षों से संस्कृति, धर्म और शिक्षा का केंद्र रहा है। गंगा नदी के किनारे बने घाट, प्राचीन मंदिर और आध्यात्मिक वातावरण इस शहर की पहचान हैं। यहाँ आने वाले लोग केवल पर्यटन के लिए ही नहीं बल्कि आध्यात्मिक शांति और सांस्कृतिक अनुभव के लिए भी आते हैं। वाराणसी की बनारसी साड़ी और संगीत परंपरा भी विश्व प्रसिद्ध है।

लोनार झील – उल्कापिंड से बनी झील

महाराष्ट्र में स्थित लोनार झील एक अनोखी प्राकृतिक संरचना है जो हजारों साल पहले एक विशाल उल्कापिंड के पृथ्वी से टकराने से बनी थी। यह झील खारे और क्षारीय पानी के कारण वैज्ञानिकों के लिए भी अध्ययन का महत्वपूर्ण विषय है। इसके आसपास का क्षेत्र जैव विविधता से भरपूर है और यहाँ कई दुर्लभ पक्षी और पौधों की प्रजातियाँ पाई जाती हैं। यह स्थान प्रकृति प्रेमियों और शोधकर्ताओं के लिए खास आकर्षण का केंद्र है।

SATYA
सर्वे भवन्तु सुखिनः

दुनिया का सबसे बड़ा लोकतंत्र

भारत को दुनिया का सबसे बड़ा लोकतंत्र कहा जाता है। यहाँ करोड़ों लोग मतदान के माध्यम से अपने प्रतिनिधियों का चुनाव करते हैं। चुनाव प्रक्रिया इतनी विशाल होती है कि इसमें लाखों मतदान केंद्र बनाए जाते हैं और चुनाव आयोग पूरे देश में निष्पक्ष चुनाव सुनिश्चित करता है। भारत का लोकतंत्र विविधता में एकता का उदाहरण है जहाँ विभिन्न भाषाओं, संस्कृतियों और परंपराओं के लोग मिलकर देश की दिशा तय करते हैं।

भारतीय रेल – जीवन रेखा

भारतीय रेल दुनिया के सबसे बड़े रेल नेटवर्क में से एक है। यह देश के लगभग हर हिस्से को जोड़ती है और प्रतिदिन करोड़ों यात्रियों को उनकी मंजिल तक पहुँचाती है। रेलवे केवल परिवहन का साधन नहीं बल्कि भारत की सामाजिक और आर्थिक गतिविधियों की जीवन रेखा है। लंबी दूरी की यात्राओं में लोग एक-दूसरे से मिलते हैं, नई जगहों को देखते हैं और भारत की विविधता का अनुभव करते हैं।

कुंभ मेला – सबसे बड़ा धार्मिक समागम

कुंभ मेला दुनिया का सबसे बड़ा धार्मिक आयोजन माना जाता है। हर बार लाखों नहीं बल्कि करोड़ों श्रद्धालु इसमें भाग लेते हैं। यह आयोजन चार पवित्र स्थानों – प्रयागराज, हरिद्वार, उज्जैन और नासिक – में आयोजित होता है। कुंभ मेले में साधु-संतों, तीर्थयात्रियों और पर्यटकों का अद्भुत संगम देखने को मिलता है। यह आयोजन भारतीय संस्कृति और आस्था की गहराई को दर्शाता है।

SATYA
सर्वे भवन्तु सुखिनः

भाषाओं की विविधता

भारत भाषाओं और बोलियों की दृष्टि से बेहद समृद्ध देश है। यहाँ सैकड़ों भाषाएँ और हजारों बोलियाँ बोली जाती हैं। संविधान में 22 भाषाओं को मान्यता प्राप्त है, लेकिन इसके अलावा भी कई क्षेत्रीय भाषाएँ लोगों की पहचान और संस्कृति का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। भाषा की यह विविधता भारत की सांस्कृतिक समृद्धि को दर्शाती है और लोगों को अपनी परंपराओं से जोड़े रखती है।

योग की उत्पत्ति

योग की उत्पत्ति भारत में हजारों वर्ष पहले हुई थी। प्राचीन ऋषियों ने शरीर, मन और आत्मा के संतुलन के लिए योग का मार्ग बताया। आज योग केवल भारत में ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया में लोकप्रिय हो चुका है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस हर साल 21 जून को मनाया जाता है, जो इस प्राचीन भारतीय परंपरा की वैश्विक मान्यता को दर्शाता है।

चैल क्रिकेट ग्राउंड – दुनिया का सबसे ऊँचा मैदान

हिमाचल प्रदेश के चैल में स्थित क्रिकेट मैदान दुनिया का सबसे ऊँचा क्रिकेट ग्राउंड माना जाता है। समुद्र तल से लगभग 2,444 मीटर की ऊँचाई पर स्थित यह मैदान प्राकृतिक सुंदरता से घिरा हुआ है। पहाड़ों और देवदार के पेड़ों के बीच बना यह मैदान खिलाड़ियों और पर्यटकों दोनों के लिए आकर्षण का केंद्र है।

SATYA
सर्वे भवन्तु सुखिनः

शतरंज का जन्मस्थान

आज पूरी दुनिया में लोकप्रिय खेल शतरंज की शुरुआत भारत में हुई थी। प्राचीन भारत में इसे "चतुरंग" कहा जाता था। यह खेल रणनीति, धैर्य और बुद्धिमत्ता का प्रतीक माना जाता है। समय के साथ यह खेल अन्य देशों में पहुँचा और आधुनिक रूप में विकसित हुआ, लेकिन इसकी जड़ें भारतीय इतिहास में ही हैं।

भारतीय मसालों की समृद्ध परंपरा

भारत को मसालों की भूमि भी कहा जाता है। यहाँ काली मिर्च, इलायची, दालचीनी, हल्दी और कई अन्य मसाले सदियों से उपयोग में लाए जाते हैं। भारतीय मसाले न केवल भोजन का स्वाद बढ़ाते हैं बल्कि आयुर्वेद में भी औषधीय गुणों के लिए जाने जाते हैं। दुनिया भर के लोग भारतीय मसालों के अनोखे स्वाद और खुशबू को पसंद करते हैं।

ताजमहल – विश्व के 7 अजूबों में से एक

उत्तर प्रदेश के आगरा में स्थित ताजमहल विश्व के सात अजूबों में शामिल है। मुगल सम्राट शाहजहाँ ने इसे अपनी पत्नी मुमताज महल की याद में बनवाया था। सफेद संगमरमर से बना यह भव्य स्मारक अपनी सुंदरता और वास्तुकला के लिए प्रसिद्ध है। हर साल दुनिया भर से लाखों पर्यटक इसे देखने आते हैं।

SATYA
सर्वे भवन्तु सुखिनः

Summer Tips

गर्मियों का आगमन अपने साथ न केवल तेज धूप लाता है, बल्कि स्वास्थ्य और त्वचा संबंधी कई चुनौतियां भी पेश करता है। जैसे-जैसे पारा चढ़ता है, हमारे शरीर की चयापचय दर (metabolic rate) और जलयोजन (hydration) की आवश्यकताएं बदल जाती हैं। आयुर्वेद और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान दोनों ही इस बात पर सहमत हैं कि ग्रीष्म ऋतु में 'पित्त' दोष का संचय होता है, जिससे शरीर में गर्मी, थकान और पाचन संबंधी विकार उत्पन्न हो सकते हैं। इसलिए, इस मौसम में जीवनशैली और आहार में उचित बदलाव करना अनिवार्य है।

जलयोजन (Hydration): जीवन का आधार

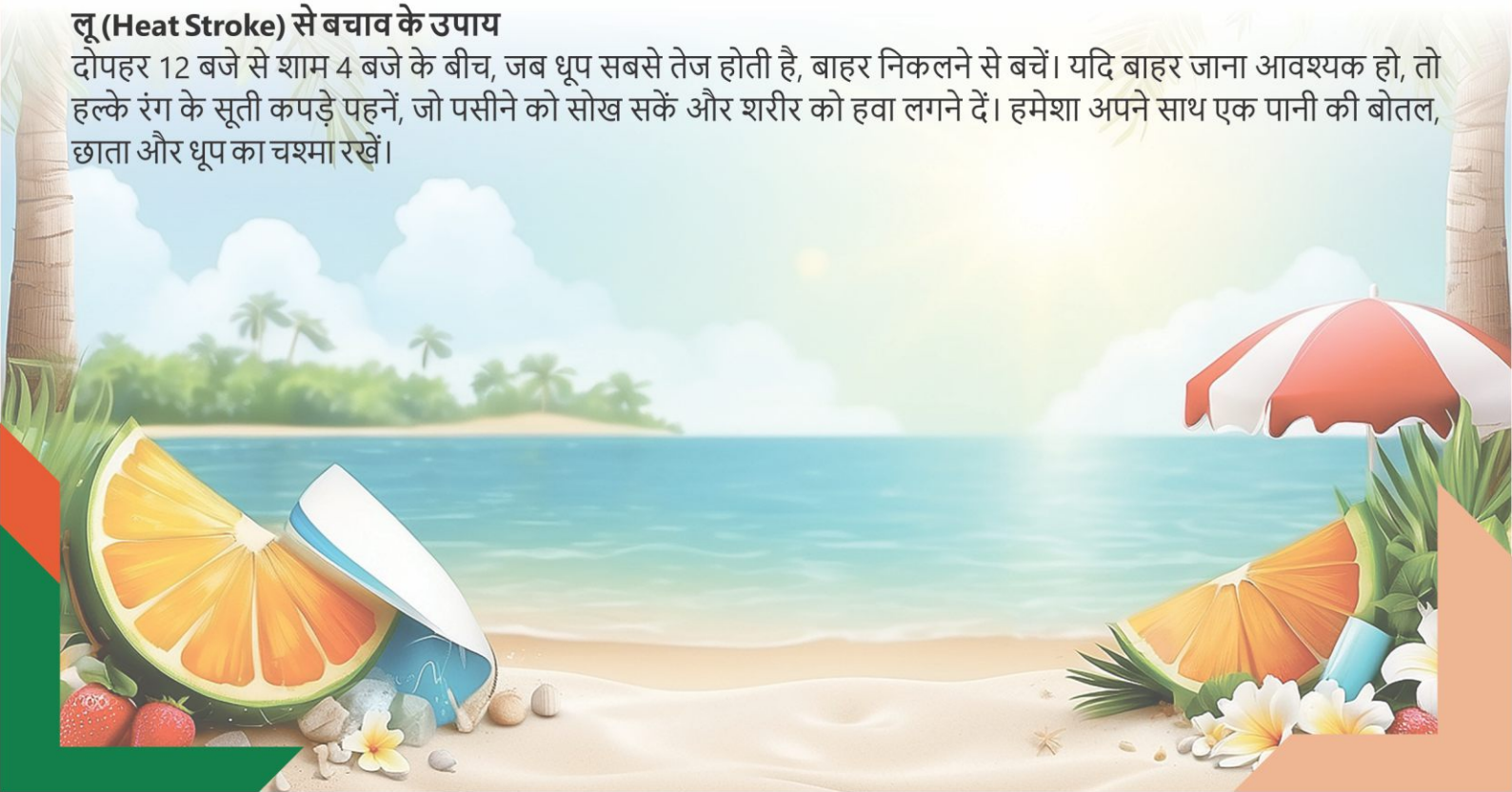
गर्मियों में शरीर से पसीने के माध्यम से तरल पदार्थों का भारी नुकसान होता है। चिकित्सा विशेषज्ञों के अनुसार, एक स्वस्थ वयस्क को इस मौसम में प्रतिदिन कम से कम 3-4 लीटर पानी पीना चाहिए। केवल सादा पानी ही पर्याप्त नहीं है; शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने के लिए नारियल पानी, नींबू पानी और ताजे फलों के रस का सेवन करना चाहिए। नारियल पानी पोटेशियम और मैग्नीशियम का एक उत्कृष्ट प्राकृतिक स्रोत है, जो मांसपेशियों की ऐंठन को रोकने में मदद करता है।

आहार संबंधी सावधानियां: क्या खाएं और क्या न खाएं

- हल्का और सुपाच्य भोजन: गर्मी के दिनों में हमारी पाचन अग्नि (Digestive fire) मंद हो जाती है। इसलिए, भारी, तैलीय और अत्यधिक मसालेदार भोजन से बचना चाहिए। ताजी हरी सब्जियां जैसे लौकी, तोरई, और खीरा का सेवन बढ़ाएं क्योंकि इनमें पानी की मात्रा अधिक होती है।
- मौसमी फल: तरबूज, खरबूजा और आम जैसे फलों का आनंद लें। तरबूज में लगभग 92% पानी होता है, जो शरीर को हाइड्रेटेड रखने के साथ-साथ विटामिन A और C भी प्रदान करता है।
- कैफीन और शराब से परहेज: चाय, कॉफी और शराब का अत्यधिक सेवन शरीर को निर्जलित (dehydrate) कर सकता है। इनके स्थान पर छाछ या लस्सी का चुनाव करें, जो प्रोबायोटिक्स से भरपूर होते हैं और पेट को ठंडा रखते हैं।
- त्वचा की देखभाल: सूरज की किरणों से सुरक्षा तेज धूप और अल्ट्रावॉयलेट (UV) किरणें त्वचा को गंभीर नुकसान पहुँचा सकती हैं, जिससे सनबर्न, टैनिंग और समय से पहले बुढ़ापा (premature aging) आ सकता है।
- सनस्क्रीन का प्रयोग: घर से बाहर निकलने से कम से कम 20 मिनट पहले कम से कम 30 SPF वाला सनस्क्रीन जरूर लगाएं।
- प्राकृतिक उपचार: धूप से झुलसी त्वचा के लिए एलोवेरा जेल और चंदन का लेप अत्यंत लाभकारी होता है।
- सफाई: पसीने और धूल के कारण रोमछिद्र बंद हो सकते हैं, जिससे मुँहासे (acne) की समस्या बढ़ जाती है। दिन में दो बार सौम्य फेस वॉश से चेहरा साफ करें।

लू (Heat Stroke) से बचाव के उपाय

दोपहर 12 बजे से शाम 4 बजे के बीच, जब धूप सबसे तेज होती है, बाहर निकलने से बचें। यदि बाहर जाना आवश्यक हो, तो हल्के रंग के सूती कपड़े पहनें, जो पसीने को सोख सकें और शरीर को हवा लगने दें। हमेशा अपने साथ एक पानी की बोतल, छाता और धूप का चश्मा रखें।



आम पन्ना

आम पन्ना (Aam Panna) भारतीय उपमहाद्वीप का एक पारंपरिक और स्वास्थ्यवर्धक ग्रीष्मकालीन पेय है, जो मुख्य रूप से कच्चे आमों से तैयार किया जाता है। आयुर्वेद और भारतीय पाक कला के ग्रंथों में इसे 'पन्ना' या 'पानीय' के रूप में वर्णित किया गया है, जो शरीर को शीतलता प्रदान करने और 'लू' से बचाने के लिए सर्वोत्तम माना जाता है।

आम पन्ना बनाने की विधि और इसके वैज्ञानिक व पारंपरिक महत्व का विस्तृत विवरण निम्नलिखित है:

आवश्यक सामग्री (Ingredients)

एक प्रामाणिक और स्वादिष्ट आम पन्ना तैयार करने के लिए निम्नलिखित सामग्रियों की आवश्यकता होती है:

- कच्चे आम: 500 ग्राम (मध्यम आकार के)।
- चीनी या गुड़: 1 कप या स्वादानुसार (गुड़ का उपयोग इसे अधिक पारंपरिक और स्वास्थ्यवर्धक बनाता है)।
- काला नमक: 2 छोटे चम्मच।
- भुना हुआ जीरा पाउडर: 2 छोटे चम्मच।
- पुदीने की पत्तियां : ½ कप (ताजी)।
- काली मिर्च पाउडर: ½ छोटा चम्मच।
- सेंधा नमक: स्वादानुसार।
- ठंडा पानी: आवश्यकतानुसार।

आम पन्ना बनाने की चरण-दर-चरण विधि (Step-by-Step Process)

आम पन्ना बनाने की प्रक्रिया को मुख्य रूप से तीन चरणों में विभाजित किया जा सकता है: आम को पकाना, गूदा (Pulp) तैयार करना और मसालों का मिश्रण।

1) **आम को उबालना या भूनना:** पारंपरिक रूप से, कच्चे आमों को गर्म राख में भूनकर बनाया जाता था ताकि उनमें स्मोकी स्वाद आ सके। आधुनिक रसोई में, आमों को धोकर प्रेशर कुकर में 2-3 सीटी आने तक पर्याप्त पानी के साथ उबाला जाता है।[8] उबालने के बाद, आमों को ठंडा होने दें।

2) **गूदा निकालना:** जब आम ठंडे हो जाएं, तो उनका छिलका उतार लें। एक चम्मच की सहायता से या हाथों से मसलकर गुठली से सारा गूदा एक बर्तन में निकाल लें।

3) **मिश्रण तैयार करना:** इस गूदे को एक ब्लेंडर में डालें। इसमें चीनी/गुड़, ताज़ी पुदीने की पत्तियां, काला नमक, भुना जीरा पाउडर और काली मिर्च डालें। इसे तब तक पीसें जब तक कि यह एक चिकना पेस्ट न बन जाए।

4) **सर्विंग (Serving):** तैयार सांद्र (Concentrate) को एक बड़े जग में निकालें। इसमें ठंडा पानी मिलाएं और अच्छी तरह हिलाएं। यदि आवश्यक हो, तो इसे छान लें ताकि पुदीने के रेशे निकल जाएं। इसे कांच के गिलासों में डालें, बर्फ के टुकड़े डालें और पुदीने की पत्तियों से सजाकर परोसें।

पोषण और स्वास्थ्य लाभ (Nutritional and Health Benefits)

आम पन्ना केवल एक पेय नहीं है, बल्कि ग्रीष्मकाल में एक औषधि के समान कार्य करता है। आयुर्वेद के अनुसार, कच्चे आम में विटामिन C, एस्कॉर्बिक एसिड और एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में होते हैं।

- लू से बचाव: यह शरीर के इलेक्ट्रोलाइट संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है, जिससे निर्जलीकरण (Dehydration) और हीटस्ट्रोक का खतरा कम हो जाता है।
- पाचन में सहायक: जीरा और काला नमक पाचन अग्नि को प्रदीप्त करते हैं और पेट की समस्याओं जैसे अपच और कब्ज में राहत देते हैं।
- विटामिन का स्रोत: यह विटामिन A और B1, B2 का अच्छा स्रोत है, जो त्वचा और आंखों के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

SATYA
सर्वे भवन्तु सुखिनः

वेजीटेबल उपमा

उपमा एक पारंपरिक दक्षिण भारतीय व्यंजन है जिसे अब पूरे भारत में एक संतुलित और पौष्टिक नाश्ते के रूप में स्वीकार किया गया है। ऐतिहासिक रूप से, उपमा शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के 'उप्पु' (नमक) और 'मावू' (आटा) शब्दों से हुई है। यह व्यंजन मुख्य रूप से सूजी से बनाया जाता है, जो ड्यूरम गेहूं का एक शुद्ध रूप है और ऊर्जा का एक उत्कृष्ट स्रोत माना जाता है।

वेजीटेबल उपमा न केवल स्वाद में उत्तम है, बल्कि यह फाइबर, विटामिन और खनिजों का एक समृद्ध मिश्रण भी है। जब हम इसमें गाजर, मटर और बीन्स जैसी सब्जियां मिलाते हैं, तो इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम हो जाता है, जिससे यह मधुमेह के रोगियों और वजन घटाने के इच्छुक व्यक्तियों के लिए एक आदर्श विकल्प बन जाता है।

आवश्यक सामग्री

एक उत्तम उपमा बनाने के लिए सामग्री का सही चुनाव और उनका अनुपात अत्यंत महत्वपूर्ण है।

- सूजी (Rava): यह मुख्य आधार है। मोटी सूजी का उपयोग करने से उपमा खिला-खिला बनता है।
- तड़का (Tempering): राई, उड़द दाल और चना दाल का उपयोग कुरकुरापन और प्रोटीन जोड़ने के लिए किया जाता है।
- सुगंधित तत्व: करी पत्ता, अदरक और हरी मिर्च न केवल स्वाद बढ़ाते हैं, बल्कि पाचन एंजाइमों को भी सक्रिय करते हैं।
- सब्जियां: बारीक कटी गाजर, हरी मटर और बीन्स इसमें सूक्ष्म पोषक तत्व (Micronutrients) जोड़ते हैं।
- वसा: घी या तेल का उपयोग किया जा सकता है, हालांकि घी का उपयोग स्वाद और विटामिन के अवशोषण को बढ़ाता है।

उपमा बनाने की चरण-दर-चरण विधि

1) **सूजी को भूनना:** सबसे पहले एक भारी तले की कड़ाही में सूजी को मध्यम आंच पर तब तक भूनें जब तक कि उसमें से सोंधी खुशबू न आने लगे। ध्यान रहे कि सूजी का रंग बहुत अधिक भूरा न हो। भूनने से सूजी का स्टार्च डेक्सट्रिनाइज हो जाता है, जिससे उपमा चिपचिपा नहीं बनता।

2) **तड़का तैयार करना:** कड़ाही में तेल या घी गरम करें। इसमें राई डालें और जब वह चटकने लगे, तब चना दाल और उड़द दाल डालें। दालों के सुनहरा होने पर करी पत्ता, हींग और हरी मिर्च डालें।

3) **सब्जियों को पकाना:** अब इसमें बारीक कटे प्याज डालें और पारभासी होने तक भूनें। इसके बाद गाजर, मटर और बीन्स डालें। सब्जियों को हल्का नरम होने तक पकाएं, लेकिन उनका कुरकुरापन बना रहना चाहिए।

4) **पानी उबालना:** अब इसमें 2.5 से 3 कप पानी और स्वादानुसार नमक डालें। पानी को पूरी तरह उबलने दें। उबलते पानी में सब्जियों का अर्क मिल जाता है जिससे स्वाद गहरा होता है।

5) **सूजी का सम्मिश्रण:** यह सबसे महत्वपूर्ण चरण है। आंच को धीमा करें और एक हाथ से धीरे-धीरे भुनी हुई सूजी डालें जबकि दूसरे हाथ से लगातार चलाते रहें। इससे गांठें नहीं पड़तीं।

6) **दम देना:** जब सूजी पानी सोख ले, तब कड़ाही को ढक्कन से ढक दें और २-३ मिनट तक धीमी आंच पर पकने दें। इससे सूजी के दाने पूरी तरह फूल जाते हैं।

7) **अंतिम स्पर्श:** अंत में बारीक कटा हरा धनिया और नींबू का रस मिलाएं। नींबू का विटामिन C Iron के अवशोषण में मदद करता है।

SATYA
सर्वे भवन्तु सुखिनः

Corporate Office : SATYA Tower, Plot No 7A, Sector 125, Noida, Uttar Pradesh - 201301
Phone : (+91-20) 6534 444

Registered Office : 519, 5th Floor, DLF Prime Tower, Block- F, Okhla Phase-1, New Delhi - 110020
Phone : (+91-11) 4972 4000

info@satyamicrocapital.com

www.satyamicrocapital.com

SCAN HERE