

संपादकीय

मार्च की ओर महिलाएं

मिलिट्री पुलिस में पहली बार महिलाओं को शामिल करने का फैसला किया गया है। रक्षा मंत्री ने मिलिट्री पुलिस में महिलाओं को बतौर जवान भर्ती करने की मंजूरी दे दी है। अब तक उन्हें आर्मी में बतौर अफसर कुछ सीमित सेवाओं में भर्ती होने की इजाजत थी। रक्षा मंत्री निर्मला सीतारमण ने शुक्रवार को कहा कि सेना पुलिस में महिलाओं को चरणबद्ध तरीके से शामिल किया जाएगा और अंततः उसमें इनकी संख्या 20 प्रतिशत तक हो जाएगी। फिलहाल सेना ने कम से कम 800 महिलाओं को सेना पुलिस में शामिल करने की योजना तैयार की है जो दुष्कर्म और छेड़छाड़ जैसे मामलों की जांच करेगी।

सेना पुलिस का काम सैन्य प्रतिष्ठानों के साथ कैंटोनमेंट इलाकों की देखरेख करना होता है। यह शांति और युद्ध के समय जवानों और साजो सामान की मूवमेंट को संचालित करती है। सेना प्रमुख बिपिन रावत ने पिछले साल महिलाओं को सेना पुलिस में शामिल करने की घोषणा की थी। दरअसल यह महिलाओं को लड़ाकू भूमिका में लाने के पहले का एक कदम है। सेना में महिलाओं की संख्या अभी 3.80 फीसद है। महिलाओं को शामिल करने को लेकर सेना में झिझक रही है। यह तर्क दिया जाता रहा है कि वे अपनी शारीरिक संरचना की वजह से सेना की कठोर ड्यूटी नहीं डाल पाएंगी। लेकिन धीरे-धीरे जब सेना के दरवाजे महिलाओं के लिए खुलने लगे तो उन्होंने साबित किया कि वे किसी भी मामले में पुरुषों से कम नहीं हैं। फिर धीरे-धीरे उन्हें स्वीकार किया जाने लगा है। वैसे अब भी उन्हें लड़ाकू भूमिका दिए जाने को लेकर संशय है। उन्हें यह रोल न दिए जाने के पीछे एक दलील यह भी है कि परंपरावादी मानसिकता वाले जवान एक स्त्री का नेतृत्व स्वीकार नहीं कर पाएंगे। जाहिर है, महिलाओं की भागीदारी बढ़ाने के साथ-साथ सेना को उनके प्रति ज्यादा से ज्यादा सहज व संवेदनशील बनाने की जरूरत है।

यह दुखद है कि समय-समय पर सेना में महिलाओं के साथ भेदभाव और उत्पीड़न की खबरें आ ही जाती हैं। उन्हें सिर्फ महिला होने की वजह से कई समस्याएं झेलनी पड़ रही हैं। शुक्रवार को सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि सेना को अपने महिला अधिकारियों के लिए अनुकूल माहौल कायम करना चाहिए। अदालत ने लेफ्टिनेंट कर्नल अनु डोगरा की याचिका पर सुनवाई करते हुए सरकार को उनके तबादले पर फिर से विचार करने को कहा। दो वर्षीय बच्चे की मां कर्नल डोगरा का तबादला ऐसी जगह कर दिया गया जहां क्रेच की सुविधा नहीं है। इसलिए उन्होंने अपने तबादले को सुप्रीम कोर्ट में चुनौती दी। महिलाओं की कुछ खास जरूरतें हैं, जिन्हें अनदेखा नहीं किया जा सकता। उनकी आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर उनकी पोस्टिंग और कामकाज का निर्धारण किया जाना चाहिए। अपने सिस्टम को थोड़ा लचीला बनाने में कोई बड़ी समस्या नहीं है। असल बात है कि सेना के अधिकारियों को अपना माइंडसेट बदलना होगा। सेना को सिर्फ आधुनिक साजो-सामान नहीं आधुनिक नजरिए की भी जरूरत है।

देश के 9 लोगों के पास है 60 करोड़ आबादी के बराबर संपत्ति

नई दिल्ली। भारत में पिछले साल अरबपतियों की संपत्ति में रोजाना 2,200 करोड़ रुपये यानी 35 फीसदी की जबरदस्त वृद्धि दर्ज की गई, जबकि देश के करीब 10 फीसदी अत्यंत गरीब तबके के लोग 2004 से लगातार कर्ज में डूबे हुए हैं। इस बात का खुलासा सोमवार को जारी ऑक्सफैम की रिपोर्ट से हुआ। रिपोर्ट के अनुसार, भारत के नौ सबसे बड़े अरबपतियों के पास उतनी संपत्ति है जितनी देश की आधी आबादी के पास है। दावोस में होने जा रहे विश्व आर्थिक मंच के सम्मेलन से पूर्व 'पब्लिक गुड ऑर प्राइवेट वेल्थ' शीर्षक से जारी इस रिपोर्ट में कहा गया है कि



दुनियाभर में 2018 में अरबपतियों की संपत्ति में रोजाना 2.5 अरब डॉलर यानी 12 फीसदी का इजाफा हुआ, जबकि गरीबों की दशा और दयनीय बन गई। रिपोर्ट के अनुसार, पिछले साल करीब आधी आबादी, मतलब 3.8 अरब गरीबों की संपत्ति में 11 फीसदी

की गिरावट दर्ज की गई। ऑक्सफैम के इंटरनेशनल कार्यकारी निदेशक विनी बायनयोमा ने भारत के हालात को 'नैतिक रूप से अपमानजनक' बताते हुए कहा, यह नैतिक रूप से अपमानजनक है कि मुझीभर अमीरों के पास भारत का धन जमा होता जा रहा है और गरीबों को खाने के लाले पड़े हैं और उनको अपने बच्चों की दवाओं के लिए भी संघर्ष करना पड़ रहा है।

भारत में 9 अमीरों के पास 50 प्रतिशत लोगों से ज्यादा संपत्ति, अगले 4 साल में हर रोज 70 अमीर बढ़ेंगे
उन्होंने कहा, शीर्ष (अमीरों की) एक फीसदी आबादी और भारत की शेष

आबादी के बीच अगर यह बेहिसाब असमानता बढ़ती रही तो इस देश की सामाजिक और लोकतांत्रिक संरचना पूरी तरह ध्वस्त हो जाएगी। ऑक्सफैम के अनुसार, भारत के 10 फीसदी धनकुबेरों के पास राष्ट्र की कुल संपत्ति का 77.4 फीसदी है। वैश्विक अधिकार संगठन ने कहा, विडंबना है कि देश की 51.53 फीसदी संपत्ति महज एक फीसदी अमीरों के पास है। गरीबों की 60 फीसदी आबादी के पास देश की कुल संपत्ति का 4.8 फीसदी है। नौ सबसे बड़े अरबपतियों के पास उतनी संपत्ति है जितनी देश की आधी आबादी के पास है।

स्मार्ट कृषि के लिए माइक्रोसॉफ्ट ने पेश किया एआई-सेंसर



नई दिल्ली। कृषि उत्पादों का दुनिया में सबसे बड़ा उत्पादक चीन आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस (एआई) की प्रौद्योगिकी के जरिए किसानों को सशक्त बनाने में अग्रणी देश है। चीन का मकसद साफ है। वह अपने किसानों को लागत में कटौती करने और पैदावार बढ़ाने की युक्ति डिजिटल माध्यम से बताता है। किसानों को स्मार्ट फोन पर सारी जानकारी मिल जाती है क्योंकि एआई का इस्तेमाल करके क्लाउड कंप्यूटिंग के माध्यम से किसानों के लिए आंकड़े जुटाए जाते हैं। भारत ने भी अब एआई सेंसर लाने की ओर कदम बढ़ा दिया है।

माइक्रोसॉफ्ट इंडिया के प्रेसिडेंट अनंत माहेश्वरी ने फसलों की उच्च पैदावार और बेतहर कीमत के माध्यम से किसानों की आय बढ़ाकर भारत में छोटे जोत के किसानों को सशक्त बनाने की दिशा में काम शुरू कर दिया है। माहेश्वरी ने आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस के लिए इकोसिस्टम का निर्माण करने के लिए हम इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय, कृषि और किसान कल्याण मंत्रालय के साथ काम कर रहे हैं।

भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण (ट्राई) ने करोड़ों उपभोक्ताओं के लिए एक नया टूल किया लांच

नई दिल्ली। 1 फरवरी से लागू होने जा रहे टीवी चैनलों के नए नियम से अगर आप अभी अपने पसंदीदा चैनलों को चुन नहीं पाए हैं, तो परेशान होने की बात नहीं है। भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण (ट्राई) ने करोड़ों उपभोक्ताओं के लिए एक नया टूल लांच किया है। इस टूल की मदद से दर्शक अपने पैकेज को आसानी से तैयार कर सकते हैं। आपको चैनलों के अलावा अपने पसंद के जॉनर, एचडी/एसडी और पसंदीदा भाषा के बारे में भी बताना होगा। इसके बाद आपके पास प्रत्येक चैनल की डिटेल्स आ जाएगी। हालांकि

आप इसमें से चैनलों की संख्या को घटा-बढ़ा सकते हैं।
टीवी देखना लेकिन होगा महंगा
हालांकि ट्राई का कहना है कि 1 फरवरी से टीवी देखना सस्ता हो जाएगा, लेकिन बाजार एक्सपर्ट का मानना है कि इससे टीवी देखना और महंगा हो जाएगा। ट्राई का दावा इसलिए सच्चा नहीं है, क्योंकि इसमें पेड चैनलों का जिफ नहीं है। ब्रॉडकास्टर ने अपने चैनलों का अलग से बुके तैयार किया है। इनमें पे और एचडी चैनल भी शामिल हैं। स्टार प्लस, सोनी, जी, एंड टीवी, कलर्स आदि चैनल पे कैटेगिरी में

आते हैं। अगर आप एसडी के साथ एचडी चैनल देखना चाहते हैं तो फिर उनका पैसा अलग से देना होगा।
बेसिक चैनलों का बुके (एसडी) ब्रॉडकास्टर चैनलों की संख्या कीमत
स्टार इंडिया 13 49
जी मीडिया 24 45
सोनी टीवी 9 31
इंडिया कास्ट 20 25
डिज्जी 7 10
डिस्कवरी 8 8
टाइम्स नेटवर्क 4 7
टनर 2 4.8
एनडीटीवी 4 3.5
टीवी टुडे 2 0.75

BSNL ने पेश किया 6 महीने वाला रीचार्ज पैक, मिलेगा 270 जीबी डेटा

नई दिल्ली। BSNL ने अपने पोर्टफोलियो का विस्तार करते हुए 899 रुपये का प्रीपेड रीचार्ज पैक पेश किया है। यह 180 दिनों की वैधता के साथ आता है। जानकारी मिली है कि नए रीचार्ज पैक को चुनिंदा सर्कल में उपलब्ध कराया गया है। इसमें यूजर को हर दिन इस्तेमाल के लिए 1.5 जीबी डेटा मिलेगा। इस तरह से बीएसएनएस स्वस्वक्राइबर को इस्तेमाल के लिए कुल 270 जीबी डेटा मिलेगा। 899 रुपये वाला बीएसएनएस प्रीपेड पैक अब 999 रुपये वाले रीचार्ज पैक का साथी बन गया है। यह पैक 181 दिनों की वैधता और प्रतिदिन 1.5 जीबी डेटा के साथ आता है। 999 रुपये वाला प्लान ज्यादा सर्कल में उपलब्ध है। वहीं, 899 रुपये वाले प्रीपेड पैक को झरुहर ने तेलंगाना और आंध्र प्रदेश सर्कल में उपलब्ध कराया है।

भारत की विकास दर अगले 2 साल में चीन से रहेगी ज्यादा: IMF

नई दिल्ली। भारतीय अर्थव्यवस्था की वृद्धि दर 2019 में 7.5 प्रतिशत तथा 2020 में 7.7 प्रतिशत रहने का अनुमान है। अंतरराष्ट्रीय मुद्राकोष (आईएमएफ) ने सोमवार को यह अनुमान लगाते हुए कहा कि इन दो साल के दौरान चीन की तुलना में भारतीय अर्थव्यवस्था की वृद्धि दर एक प्रतिशत अंक अधिक रहेगी।

वनडे सीरीज शुरू होने के पहले रॉस टेलर ने अपनी टीम को दी यह नसीहत

नेपियर। भारत और न्यूजीलैंड के बीच पांच वनडे मैचों की सीरीज बुधवार से प्रारंभ हो रही है। सीरीज का पहला मुकाबला नेपियर में खेला जाना है। सीरीज के पहले न्यूजीलैंड के सीनियर बल्लेबाज रॉस टेलर ने अपनी टीम को विराट कोहली के बजाय पूरी भारतीय टीम पर ध्यान केंद्रित करने की नसीहत दी है। उन्होंने कहा कि सीमित ओवरों की आगामी सीरीज में हमें केवल 'रन मशीन' विराट कोहली पर ध्यान देने के बजाय भारत के शीर्ष क्रम पर ध्यान केंद्रित रखना होगा। न्यूजीलैंड दौरे में भारत पांच वनडे के अलावा तीन टी20 इंटरनेशनल मैच की सीरीज भी खेलेगा।

उन्होंने कहा, 'मैं बचपन से ही काफी जिद्दी हूँ। अगर कोई गलत बात भी मुझे सही लगती है तो मैं उसे सही साबित करने की जिद्द पर अड़ जाती हूँ और ये सुनिश्चित करना चाहती हूँ कि लोग मुझ से सहमत हों।'

पृथ्वी शॉ ने किया बड़ा ऐलान, बताया-कब कर रहे हैं क्रिकेट के मैदान में वापसी



नई दिल्ली। टीम इंडिया के युवा बल्लेबाज पृथ्वी शॉ इस समय एंडी की चोट से उभर रहे हैं। गौरतलब है कि ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टेस्ट सीरीज से पहले अभ्यास मैच के दौरान वो चोटिल हो गए थे। जिस वजह से वो इस दौरे से बाहर हो गए थे। वहीं अब शॉ ने वापसी की घोषणा कर दी है। अपनी वापसी को लेकर बात करते हुए शॉ ने कहा कि वो आईपीएल के समय तक फिट हो जाएंगे। मैं इस समय एक बार फिर से अपनी फिटनेस हासिल करने की कोशिश कर रहा हूँ, इस दौरान मैंने अपने शरीर और एंडी पर काफी ज्यादा काम किया है।

आज का राशिफल

मेष: आज के दिन में आपको सावधानी बरतने की सलाह गणेशजी देते हैं, क्योंकि आज आप अधिक संवेदनशील और भावनात्मक होंगे। किसी भी बात से आपका मन दुखी हो सकता है एवं आपकी भावनाओं को ठेस पहुंच सकती है।
वृषभ: गणेशजी के अनुसार आज आपकी चिंताएं कम होंगी और उत्साह बढ़ेगा। मन प्रफुल्लित रहेगा। आपकी कल्पनाशक्ति पूर्ण रूप से खिलने के कारण साहित्यलेखन में किसी रचना का सृजन करेंगे।
मिथुन: आज आप थकान, व्यग्रता एवं प्रसन्नता का मिला जुला अनुभव करेंगे। निश्चित कार्यों को पूर्ण कर सकेंगे। धन संबंधी योजनाएं पहले नष्ट होती और बाद में पूर्ण होती प्रतीत होंगी।
कर्क: आज आपका दिन आनंदित रहेगा। तन और मन दोनों वृद्धि से आप स्वस्थ और प्रफुल्लित रहेंगे। परिजन, श्रेष्ठजन एवं मित्रों से सुख और आनंद की प्राप्ति होगी।
सिंह: आज आप आरोग्य से संबंधित विषय में चिंतित रहेंगे। चिंता के कारण शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। व्यर्थ के व्यय विवाद को टालें। कोर्ट-कचहरी के कामों को संभालकर करें।
कन्या: आपका आज का दिन लाभदायी रहेगा। यत्र, कीर्ति तथा लाभ प्राप्त होगा। धन प्राप्ति के लिए आज का दिन शुभ है। विधेयक स्त्री मित्रों से लाभ होने के संकेत हैं।
तुला: आज का दिन शुभफलदायी रहेगा। आपके घर तथा कार्यालय में अनुकूल वातावरण रहेगा। नौकरीपेशा लोगों के लिए पदोन्नति के अवसर उपस्थित होंगे।
वृश्चिक: आज आप शारीरिक थकान, आलस्य और मानसिक चिंता की अनुभूति करेंगे। व्यवसाय में बाधा खड़ी होगी। संतान से मतभेद रहेगा।
धनु: आज के दिन आपको अत्यंत सावधानीपूर्वक रहने की सलाह गणेशजी देते हैं। आज कोई भी नए काम एवं व्यापारों के उपचार का प्रारंभ न करें। अत्यंत संवेदनशीलता के कारण आपकी मानसिक स्थिति व्याकुल रहेगी।
मकर: आपके व्यापार का विस्तार होगा। दलाली, कमिश्न, ब्याज आदि स्रोतों से आय बढ़ेगी, ऐसा गणेशजी कहते हैं। धनलाभ का प्रबल योग है। संतान के अभ्यास के विषय में चिंतित रहेंगे।
कुंभ: कार्य की सफलता के लिए आज शुभ दिन है, ऐसा गणेशजी कहते हैं। आज किए गए कार्यों की वजह से आप यशस्वी बनेंगे तथा आप की कीर्ति में वृद्धि होगी।
मीन: विद्यार्जन करने वाले अच्छा प्रदर्शन कर सकेंगे। प्रणय के लिए अच्छा दिन है। पानी से आज संभलें। स्वभाव में संयम रखें। मानसिक संतुलन बनाए रखने की गणेशजी सलाह देते हैं।

संतान की लंबी आयु के लिए किया जाता है सकट चौथ का व्रत

सकट चौथ 24 जनवरी को है। वक्रतुंडी चतुर्थी, माघी चौथ अथवा तिलकुटा चौथ भी इसी को कहते हैं। सूर्योदय से पूर्व स्नान के बाद उत्तर दिशा की ओर मुंह कर गणेश जी को नदी में 21 बार, तो घर में एक बार जल देना चाहिए। सकट चौथ संतान की लंबी आयु हेतु किया जाता

करती है। सूर्यास्त से पहले गणेश संकष्टी चतुर्थी व्रत की कथा-पूजा होती है। इस दिन तिल का प्रसाद खाना चाहिए। दूर्वा, शमी, बेलपत्र और गुड़ में बने तिल के लड्डू चढ़ाने चाहिए। इस व्रत की कथा है- सत्ययुग में महाराज हरिश्चंद्र के नगर में एक कुम्हार रहता था। एक

शर्मा की मृत्यु से बेसहारा हुए उनके पुत्र की सकट चौथ के दिन बलि दे दी। उस लड़के की माता ने उस दिन गणेश पूजा की थी। बहुत तलाशने पर जब पुत्र नहीं मिला, तो मां ने भगवान गणेश से प्रार्थना की। सवेंरे कुम्हार ने देखा कि वृद्धा का पुत्र तो जीवित था। उर कर कुम्हार ने राजा के सामने अपना पाप स्वीकार किया। राजा ने वृद्धा से इस चमत्कार का रहस्य पूछा, तो उसने गणेश पूजा के विषय में बताया। तब राजा ने सकट चौथ की महिमा को मानते हुए पूरे नगर में गणेश पूजा करने का आदेश दिया। कृष्ण पक्ष की चतुर्थी को सकट हरिणी माना जाता है।

बार उसने बर्तन बनाकर आंवा लगाया, पर आंवा पका ही नहीं। बार-बार बर्तन कच्चे रह गए। बार-बार नुकसान होते देख उसने एक तांत्रिक से पूछा, तो उसने कहा कि बलि से ही तुम्हारा काम बनेगा। तब उसने तपस्वी ऋषि

तैयार हो जाएगी। अब आप उसमें मिल्क पाउडर और नारियल पाउडर को डाल दें और उसमें चम्मच फेरते रहे जब तक ये गाढ़ा न हो जाए। अब आप इसमें थोड़ा सा घी डालकर गैस बंद करके चम्मच फेरते रहे। अब एक बर्तन में आप इस मिश्रण को डालकर रख दें और ऊपर से पिस्ता और बादाम के टुकड़े डाल कर किसी चाकू की सहायता से चौकोर आकार में काट कर रख दें। पंद्रह मिनट बाद आपकी नारियल की बर्फी बनकर खाने लायक हो जाएगी।

विनेश फोगट ने कहा- अड़ियल कहे जाने से मुझे कोई दिक्कत नहीं

नई दिल्ली। भारतीय पहलवान विनेश फोगट ने खुद को जिद्दी बताते हुए कहा कि अगर इससे मैट पर सफलता मिलती है तो फिर खुद को अड़ियल कहे जाने से उन्हें कोई दिक्कत नहीं है। एशियाई खेलों में गोल्ड जीतने वाली एकमात्र भारतीय महिला पहलवान विनेश ने खुद बताया कि वो बचपन से ही बहुत जिद्दी हैं। उन्होंने कहा, 'मैं बचपन से ही काफी जिद्दी हूँ। अगर कोई गलत बात भी मुझे सही लगती है तो मैं उसे सही साबित करने की जिद्द पर अड़ जाती हूँ और ये सुनिश्चित करना चाहती हूँ कि लोग मुझ से सहमत हों।'

उन्होंने कहा, 'मैं बचपन से ही काफी जिद्दी हूँ। अगर कोई गलत बात भी मुझे सही लगती है तो मैं उसे सही साबित करने की जिद्द पर अड़ जाती हूँ और ये सुनिश्चित करना चाहती हूँ कि लोग मुझ से सहमत हों।'

शब्द सामर्थ्य-56

बाएं से दाएं	मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भोख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।	4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जखमी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुलूम, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।
--------------	--	--

1	2	3	4	5
	6		7	
8	9		10	11
12	13	14	15	16
		17		
19	20	21	22	
			23	
24			25	

दा	द्वी	की	खा	सो	आ	म
वा	त	म	त्रा	जा		
न	जा	क	त	बा	अ	द
ल		ली	वि	ला	प	हा
	अ	फ	सा	ना	मा	हि
दा	ब		श	गु	न	
न		उ	प	का	र	शि
	व	त्स	र	त	क	ला
	सा	व	न	गु	रु	वा

सू-दोक्-56

2	3	7			2	1
			9		4	
7		1				5
		1	5		2	7
	5				4	
		4	1		8	5
				1		
1	5		3		9	
2		6		5		1

नियम	सू-दोक् क्र.55 का हल
1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9 वर्गों का एक खंड बनता है।	8 9 5 1 6 3 2 4 7
2. बहर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।	3 2 1 9 7 4 8 6 5
3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंकों में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।	4 7 6 2 5 8 3 9 1
	7 6 9 5 2 1 4 3 8
	1 8 3 4 9 7 6 5 2
	2 5 4 8 3 6 1 7 9
	5 3 8 7 4 2 9 1 6
	6 1 7 3 8 9 5 2 4
	9 4 2 6 1 5 7 8 3

नारियल बर्फी बनाने की विधि

मीठा खाने ज्यादातर लोगों की पसंद होती है और जब बात हो नारियल से बने किसी मिठाई की तब तो क्या कहने। तो आज आप इस लेख से जानेगे की कैसे आप घर पर ही नारियल की बर्फी बना सकते है। इसके लिए उपयोगी सामान- नारियल पाउडर मिल्क पाउडर शक्कर थोड़ा सा घी पानी पिस्ता बादाम चिलिये अब बनते है सबसे पहले आप एक बर्तन में आधा गिलास पानी लें और उसमें आप पांच चम्मच शक्कर र दाल कर धीमी आंच पर रख दें। ऐसे ही काफी देर तक रखे और उसमें चम्मच भी फेरते रहे। पंद्रह मिनट बाद आपकी घासनी लगभग बनकर



तैयार हो जाएगी। अब आप उसमें मिल्क पाउडर और नारियल पाउडर को डाल दें और उसमें चम्मच फेरते रहे जब तक ये गाढ़ा न हो जाए। अब आप इसमें थोड़ा सा घी डालकर गैस बंद करके चम्मच फेरते रहे। अब एक बर्तन में आप इस मिश्रण को डालकर रख दें और ऊपर से पिस्ता और बादाम के टुकड़े डाल कर किसी चाकू की सहायता से चौकोर आकार में काट कर रख दें। पंद्रह मिनट बाद आपकी नारियल की बर्फी बनकर खाने लायक हो जाएगी।