

बहलाना बाल टाइम्स

घर बैठे- बैठे अपना आधार कार्ड ऑनलाइन कैसे बनाएँ



आधार कार्ड एक ऐसा दस्तावेज है जिसे बच्चों से लेकर बूढ़ों तक सभी को बनवाना अनिवार्य है क्योंकि आधार कार्ड हमारा पहचान पत्र है। इसमें हमारा व्यक्तिगत और बायोमेट्रिक विवरण होता है। भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण (UIDAI) जो भारत के प्रत्येक नागरिक के लिए आधार आई डी बनाती है। UIDAI ने डिजिटल इंडिया को बढ़ावा देने के लिए आधार कार्ड के लिए एक नया ऑनलाइन पोर्टल (<https://uidai.gov.in>) शुरू किया है। इस पोर्टल से आप अपने घर बैठे अपने फोन से ऑनलाइन आधार नामांकन के लिए एप्लीकेशन फॉर्म को सबमिट करने के बाद सिर्फ एक बार अपने नजदीकी आधार सेंटर पर जाकर वहाँ के आधार केंद्र संचालक को अपन PDF फाइल फॉर्म और फिंगर प्रिंट व आँखों की पुतलियों का प्रिंट दे दें। फिर आपकी आधार कार्ड बनाने की प्रक्रिया पूरी हो जाएगी और इसके बाद आपका आधार कार्ड बनकर आपके पास डाक द्वारा आ जाएगा।

नागरिक संसाधन सूचना विभाग (फ्रीड) ने बताए बी पी एल व आयुष्मान कार्ड कटने के कुछ कारण

- पिछले तीन साल में आयकर रिटर्न में आय 1 लाख 80 हजार से ज्यादा रहना।
- परिवार का साल में 9 हजार रुपए से ज्यादा बिजली का बिल भरना।
- परिवार के किसी सदस्य का सरकारी नौकरी करना।
- परिवार में शामिल किसान की आय 1 लाख 80 हजार से ज्यादा होना।
- परिवार के भ्रमिक सदस्य की आय 1-80 लाख से अधिक होना।
- परिवार के पेशानभोगी सदस्य की आय 1 लाख 80 हजार से अधिक होना।
- परिवार के किसी भी सदस्य के नाम शहरी क्षेत्र में 100 और ग्रामीण क्षेत्र में 200 वर्ग मज का प्लॉट होना।

पहली बार सियाचिन में महिला अफसर

भारतीय सेना के फायर एंड फुरी कॉर्प्स की महिला कैप्टन शिवा चौहान को दुनिया के सबसे ऊँचे युद्धक्षेत्र पर तैनात किया गया है। शिवा 15,632 फीट की ऊँचाई पर स्थित सबसे खतरनाक कुमार पोस्ट पर ड्यूटी कर रही हैं। ऐसा पहली बार हुआ है जब भारतीय सेना ने किसी महिला को इतने खतरनाक पोस्ट पर तैनात किया है। कुमार पोस्ट उत्तरी ग्लेशियर बटालियन का हेडक्वार्टर है।



ऑनलाइन जन्म प्रमाण-पत्र कैसे बनवाएँ

आज के समय में व्यक्ति के पास आधार कार्ड व पैन कार्ड होना जितना जरूरी है, जन्म प्रमाण-पत्र भी उतना ही जरूरी है। सबसे पहले तो स्कूल के दाखिले के लिए ही यह आवश्यक है। हम इस प्रकार आसानी से ऑनलाइन इसका आवेदन कर सकते हैं।



चंडीगढ़ में बनेगा पहला ग्रीन कोरिडोर



आठ किलोमीटर के निर्माण पर चलेगी केवल साइकिल और एंबुलेंस
 चीफ आर्किटेक्ट कपिल सेतिया ने बताया कि अभी जो साइकिल ट्रैक बने हैं, वे शहर के कोनों को सूते हुए निकल रहे हैं। अब इस व्यवस्था को मजबूत करने के लिए शहर के मध्य भाग के लिए भी एक नई योजना तैयार की जा रही है। इसके तहत ही ग्रीन कोरिडोर बनाने की योजना तैयार की गई है। इस पर केवल साइकिल और एंबुलेंस ही चल पाएंगी।

- * जन्म प्रमाण-पत्र के लिए आवेदन को केंद्र सरकार की Birth & Death Registration की आधिकारिक वेबसाइट में प्रवेश करना होगा।
- * अब होम पेज में User Login वाले सेक्शन में General Public Signup के विकल्प में क्लिक करें।
- * Next Page में आवेदन को Sign up करने के लिए फॉर्म में अपनी सभी जानकारी को दर्ज करना है जैसे User Name, User Email Id, Mobile No., Date of occurrence of Event
- * सारी डिटेल्स के बाद कैप्चा कोड एंटर करके रजिस्टर के ऑप्शन में क्लिक करके User Id, Password प्राप्त कर user login में login करें।
- * अब Birth वाले ऑप्शन पर क्लिक करके रजिस्ट्रेशन फॉर्म भरे।
- * अब शुल्क भुगतान कर सबमिट करें। आपके मोबाइल में रजिस्ट्रेशन नंबर लें।
- * रजिस्ट्रेशन नंबर की सहायता से आवेदन जन्म प्रमाण-पत्र प्राप्त कर सकते हैं।

शिक्षक केवल सफलता का रास्ता बना सकता है, लेकिन उस रास्ते पर चलना आपको ही पड़ेगा।

हँसता बचपन



श्रीमती रेणु गुप्ता

प्रिंसिपल की कलम से

बचपन का जिक्र आते ही प्रत्येक इंसान का मन गिन कीमती पलों को याद करके रोमांचित हो जाता है, उसी प्रकार "हँसता बचपन" की गतिविधियों के पढ़कर मेरा मन भी तुरंत बचपन के छोड़े पर सवार हो गया है। नन्हें-गुन्नों के रचनात्मक कौशल को पढ़कर मेरा मन रोमांचित हो गया है। मेरा मन भी करता है कि काबा में भी दादी नानी की जोद में सिर रखकर उस तरह की कहानियाँ सुन सके, बहन-भाइयों और सहेलियों के साथ खेले, खूब मीठा खाऊँ, सर्दियों की सुबह की नींद का आनन्द ले सकूँ, अनेकों विषयों की जानकारी प्राप्त करूँ इत्यादि। यदि मैं अपने मन के विचार कहीं तो विगत वर्षों में कुछ बखला है तो वह केवल 'उम्र' है। इन बच्चों की तरह हमें अपने प्रत्येक दिन को नादान

बचपन की तरह जीना चाहिए। इन बच्चों के द्वारा लिखित सारी कृतियाँ एक से बढ़कर एक थीं व उन्हें पढ़ते-पढ़ते नवीनता का एहसास हो रहा था। यह उसी प्रकार था कि जैसे कोई आपके बचपन के सभी खिलौनों में से एक प्रेष्ठ चयनित करने में असमंजस महसूस करती रही व अंत में विभिन्न विधाओं में अपनी बचपन को समझ कर प्रयोग करते हुए कुछ उच्च स्तर के 'बाल साहित्यकारों' का चयन कर पाई। यह "हँसता बचपन" आज के समय में बच्चों की लेखन व वैज्ञानिक समझ के स्तर में इजाजा करने के साथ-साथ उनकी भाषा विषयों पर पकड़ को मजबूत करेगा। मेरा विचार है कि अगर किसी संस्कृति व सभ्यता के विकास को मापना है तो उसके साहित्य का आकलन कर लिया जाए। इसलिए यह "हँसता बचपन" नामक प्रयास देश को पुनः शैक्षिक गुरु का स्थान दिलाएगा व प्रत्येक विद्यालय को तक्षिला व नालंदा के उच्च स्तर पर स्थापित करने में मददगार होगा।

शिक्षाप्रद कहानियाँ

सच्ची सुंदरता

एक बार एक गाँव में राघव नाम का एक आदमी रहता था जिसके दो बेटे थे - रोहित और रोहण। रोहित का कद छोटा था और रंग साँवला था और रोहण बहुत सुंदर था। राघव तो अपने दोनों बेटों से समान प्यार करता था लेकिन उसकी पुत्री रोहण को अधिक प्यार करती थी। वह उसे बढ़िया खाना बनाकर खिलाती और नए-नए खिलौने लाकर देती। एक दिन वह रोहण के लिए नया खिलौना लेने बाजार गई। तभी उसके पापा का फोन आया कि उनकी माँ का एकसीडेंट हो गया है और वह अस्पताल में दाखिल है। मैं तुम्हें लेने आ रहा हूँ। जब राघव उन्हें लेकर अस्पताल पहुँचा तभी डॉक्टर ने आकर कहा कि मरीज़ को खून की जरूरत है। रोहण बोला कि वह तो खून देने से कमजोर हो जाएगा। रोहित ने कहा कि वह खून देगा। रोहित रोज़ आता और अपनी माँ को अपने हाथ से खाना खिलाता। अब उनकी माँ घर आ गई। वह कहती है कि मुझे माफ कर दो। मैंने तुम्हारे साथ कभी अच्छा बर्ताव नहीं किया जबकि तुम मुझे इतना प्यार करते थे और तुमने मेरी जान भी बचाई। अब मैं समझ गई कि मन की सुंदरता ही सच्ची सुंदरता होती है।

रुद्र प्रताप सिंह, तीसरी 'ए'

सच्चा देशभक्त कौन

एक बार एक चोर चोरी करके भाग रहा था। उसके पीछे-पीछे पुलिस उसे पकड़ने के लिए भाग रही थी। भागते-भागते चोर को एक स्कूल दिखाई दिया जहाँ गणतंत्र दिवस का कार्यक्रम चल रहा था। नेताजी झंडा फहराने की तैयारी में थे कि चोर भी कार्यक्रम में घुस गया। पीछे-पीछे पुलिसवाले भी घुस गए कि तभी राष्ट्रीय गान भी शुरू हो गया। पुलिसवाले चोर को पीटने लगे लेकिन चोर सावधान को खूब डंटा और चोर की सजा माफ कर दी क्योंकि चोर ने अपने राष्ट्रीय गान का सम्मान किया और पुलिसवाले राष्ट्रीय गान को भूलकर चोर को पीटते रहे। इस कहानी से हमें पता चलता है कि हमें अपने देश को किसी भी परिस्थिति में भूला नहीं चाहिए।

मयूर झा, पाँचवीं 'ए'

बुद्धिमान पहलियाँ

1. वीलों का सर काट लिया, न मारा न खून किया। बताओ कौन?
2. ऐसी क्या चीज़ है जो जगह रहने पर ऊपर रहती है और सोने पर गिर जाती है?
3. मध्य कट तो बाण बने, आदि कटे तो गीला, सारे अक्षर साथ रहें तो पक्षी रंग- रंगीला।

27/05/2024

शैलेंद्र पांल, तीसरी 'बी'

मीठी कविताएँ

बेटी के मन की बात

माँ तेरे आँगन की नन्ही कली हूँ
गोद में तेरी खेती और पली हूँ
मम्मी मुझको भूल न जाना ॥

पापा मेरे प्यारे पापा, मेरे प्यारे-प्यारे पापा
मैं तो तुम्हारी गुड़िया प्यारी
इस घर की हूँ राजकुमारी
ऊंगली पकड़ चल्ना मिखाया
जैसे गिरती गले लगाया
सपनों को मेरे सच्चा बनाया
जग की कैसी रीत भिराली बिठिया तेरी हुई-पराई
पापा मुझ को भूल न जाना
युक्ति से आँसू न बहना ॥

भाई जब भी राखी आए
मिलने की जब याद सताए
मुझको बुलाना भूल न जाना
भाई मेरे भूल न जाना
पापा मेरे भूल न जाना
मम्मी मेरे भूल न जाना ॥

कुमारी प्रियंका, पाँचवीं 'ए'

नीलू राजा

एक नगर में भूल भटककर गीदड़ अया एक;
उठा लाठियाँ शोर मचाते भगे लोग अनेक।
गीदड़ भागा, पड़ा राह में नीलकुंड था भारी;
असमे गीदड़ गिरा अचनक भीगी चमड़ी सारी।
कोशिश करके निकला देखा अपना नीला रंग।
एक क्षण में गीदड़ चकराया और रह गया दंग।
जंगल के पशुओं से बोला मैं हूँ नीलू राजा;
मुझे बनकर प्रभु ने भेजा इस जंगल का राजा।
हाथी, चीता, शेर सभी ने उसकी आज्ञा मानो;
हाथी ने जब जाना कि देखो गीदड़ है सरदार।
उसे रूड़ से पकड़ गिराया एक क्षण में डाला था मार ॥
वैभव, पाँचवीं 'बी'

चटपटे चुटकुले

- * चिंदू - कौन-सा पक्षी है जो पंख होने पर भी नहीं उड़ सकता है?
मिंदू - मरा हुआ पक्षी।
- * मेहमान - बेटा अभय, अब आगे क्या करोगे?
अभय - जी, आपके जाते ही सारे बिकेट खाऊँगा क्योंकि नमकीन तो आपने सारी खत्म कर दी है।
आराध्या यादव, तीसरी 'बी'

आश्चर्यजनक तथ्य

- * भारत का पहला नागरिक भारत का राष्ट्रपति है।
- * भारत का दूसरा नागरिक भारत का उपराष्ट्रपति है।
- * भारत का तीसरा नागरिक भारत का प्रधानमंत्री है।



राष्ट्रपति
श्रीमती प्रैपदी मुर्मू



उपराष्ट्रपति
श्री जवादीप धनखड़



प्रधानमंत्री
श्री नरेंद्र मोदी

- * एक भूखा चूहा खुद की पूँछ को भी खा सकता है।
- * गिबहरी का लाल रंग नहीं दिखाई देता।
- * ऑक्टोपस के शरीर में तीन दिल होते हैं।
- * वेटिकन सिटी दुनिया का सबसे छोटा देश है।
- * दुनिया में सबसे अधिक इंद्रधनुष हवाई शहर में दिखाई देता है।
- * दुनिया में सबसे ज्यादा इंजीनियर और वैज्ञानिक भारत में ही होते हैं।

बहलाना विद्यालय गतिविधियाँ



बच्चों में दूषण को दूर करने के लिए पोषण अभियान चलाया गया जिसमें बच्चों को संतुलित आहार के लाभ बताए गए।



बच्चों में जीवों के प्रति संवेदनशीलता को बढ़ावा देने के लिए 'मुखौटा बनाओ गतिविधि' का आयोजन किया गया जिसमें बच्चों ने भिन्न-भिन्न जीवों के मुखौटे बनाए।



प्राथमिक कक्षाओं के बच्चों में विज्ञान एवं गणित विषयों में रुचि उत्पन्न करने के लिए विज्ञान एवं गणित प्रदर्शनी का आयोजन किया गया।



बच्चों को त्योहारों का महत्त्व समझाने हेतु विद्यालय में रामलीला का मंचन किया गया।



विद्यालय में 'रीडिंग मेले' के आयोजन के समय प्रिंसिपल मैडम जी के द्वारा बच्चों को लिखित सामग्री में से पठन के लिए प्रेरित किया गया। उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि लेखन के साथ-साथ बच्चों में पठन कौशल भी विकसित किया जाना चाहिए।



सामान्य बच्चों को दिव्यांग बच्चों के प्रति संवेदनशील रहने के लिए विद्यालय परिसर में साम्या का जन्मदिन धूमधाम से मनाया गया।



बच्चों को सक्षम बनाने के लिए विद्यालय में मिट्टी से बर्तन बनाने की गतिविधि आयोजित की गई। इससे बच्चों में एकाग्रता, सूक्ष्म व स्थूल मोटर कौशल विकसित होता है।



बच्चों को योग के प्रति जागरूक करने के लिए तथा उनको स्वस्थ जीवन जीने का मूल मंत्र योग शिक्षा बताया गया।

राजकीय आदर्श चरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, बहलाना चंडीगढ़ की स्थापना 1969 में हुई थी।

5 अंतर ढूँढें



बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए विद्यालय में खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें बच्चों ने हबेल्ब्लास के साथ भाग लिया।



विद्यालय में क्रिसमस के उपलक्ष्य में सांता बनकर पहुंचे बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम की प्रस्तुति दी। उन्हें उपहार देकर सम्मानित भी किया गया।

सुडोकू सुलझाएँ

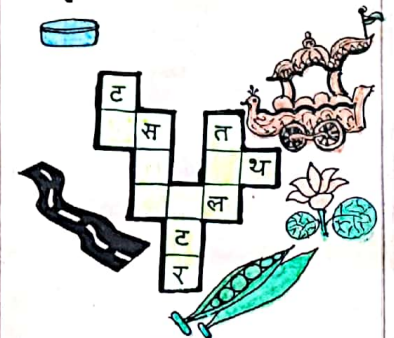
		4		5			8	
6				8			4	
1		8	3				2	
			2					
				1		2		4
	3	7			9			
	9	1			8			4
	4			9				7
8		5				7		3

शब्द-पहेली

दी गई पहेली से दस फलों के नाम ढूँढो-

क	टी	पि	ला	ली	श्री	धा	प
म	ण	सं	त	रा	रु	ख	पी
श	अं	गू	र	न	तृ	के	ता
से	च	मी	बू	ट	ण	ला	प
भी	ब	दू	ज	व	फू	क	र
दी	अ	म	रू	दू	धूँ	आ	म
श्री	ना	बा	ती	र	पी	ण	खा
अ	र	ना	रि	य	ल	मू	भ

चित्र-पहेली



खेल जगत (2022 की एक झलक)

2022 के अर्जुन अवॉर्ड

1. सीमा पुनिया → एथलेटिक्स
2. एलडहास पॉल → एथलेटिक्स
3. अदिनाभा मुकुंद साबले → एथलेटिक्स
4. लक्ष्य शैल → बैडमिंटन
5. एच एस प्रणय → बैडमिंटन
6. अमित पंचाल → बॉक्सिंग
7. निकहत जरीन → बॉक्सिंग
8. भक्ति प्रदीप कुशकर्णी → चेस
9. रमेशाबाबू प्रहलानंद → चेस
10. दीप ग्रेस इवका → हॉकी
11. शुष्मला देवी → जूडो
12. साक्षी कुमारी → कबड्डी
13. नयन मोनी सक्पा → लॉनबॉल
14. सागर कैलास ओवहलकर → मल्लोभ
15. एलविनिवारायिन → शूटिंग
16. भोमप्रकाश मिथरवाल → शूटिंग
17. श्रीजा अकुला → टेबल टेनिस
18. विकास ठाकुर → वेटलिफ्टिंग
19. अंशु → कुश्ती
20. सरिता → कुश्ती
21. प्रवीण → बुझा
22. मानसी गिरिशचंद्र जैशी → चैरा बैडमिंटन
23. तरुणा दिवेली → चैरा बैडमिंटन
24. स्वप्निल संजय पाटिल → चैरा स्विमिंग
25. जर्लिन अंकिता जे → डीफ बैडमिंटन

शरथ कमल अचंता को मिला खेल रत्न

खेलों में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के लिए दिए जाने वाले प्रतिष्ठित राष्ट्रीय खेल पुरस्कार 2022 की घोषणा हो चुकी है। पुरस्कार विजेता 30 नवंबर को शाम चार बजे राष्ट्रपति भवन में एक विशेष रूप से आयोजित समारोह में भारत के राष्ट्रपति से अपने पुरस्कार प्राप्त करेंगे। युवा मण्डले और खेल मंत्रालय के अनुसार मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार 2022 के लिए भारतीय टेबल टेनिस खिलाड़ी शरथ कमल अचंता को चुना गया है। केंद्र सरकार की ओर से हर साल राष्ट्रीय खेल पुरस्कार खेल जगत में उत्कृष्टता को पहचानने और पुरस्कृत करने के लिए दिए जाते हैं। इस साल पहली बार केवल ऑनलाइन आवेदन मंगाए गए थे। इसके अतिरिक्त 25 खिलाड़ियों को अर्जुन अवॉर्ड, 4 सामान्य कैटेगरी के ट्रोणाचार्य अवॉर्ड, 3 लाइफटाइम कैटेगरी के ट्रोणाचार्य अवॉर्ड भी दिए गए हैं।

2022 के ट्रोणाचार्य अवॉर्ड (सामान्य कैटेगरी)

1. जीवनजोत सिंह तेजा → तीरंदाजी
2. मोहम्मद अली कमार → बॉक्सिंग
3. सुमा सिद्धार्थ शिरूर → चैरा शूटिंग
4. सुजीत मान → कुश्ती

2022 के ट्रोणाचार्य अवॉर्ड (लाइफटाइम कैटेगरी)

1. अश्विनी अकुंजी सी. → एथलेटिक्स
2. धर्मवीर सिंह → हॉकी
3. बी. सी. सुरेश → कबड्डी
4. नीर बहादुर गुनंग → चैरा एथलेटिक्स

पी टी उषा को भारतीय ओलंपिक संघ की कमान

शनिवार को पी टी उषा को भारतीय ओलंपिक संघ का निर्विरोध अध्यक्ष चुना गया है। वे पहली भारतीय महिला एथलीट हैं, जो भारतीय ओलंपिक संघ की प्रेसीडेंट बनी हैं।



इससे पहले सिर्फ महाराजा यादविंदर सिंह ही ऐसे खिलाड़ी थे जो ओलंपिक संघ के अध्यक्ष बने थे। देश की महान धावक पी टी उषा को 10 दिसंबर को प्रेसीडेंट पद पर चुना गया।

थॉमस कप में भारतीयों ने लहराया परचम



थॉमस कप में भारतीय पुरुष बैडमिंटन टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए खिताब अपने नाम कर लिया था। बैंकाक में खेले गए फाइनल मुकाबले टीम इंडिया ने 14 बार की चैम्पियन टीम इंडोनेशिया को 3-0 से मात दी थी। भारतीय टीम ने पहली बार थॉमस कप पर कब्जा जमाया। इससे पहले उसने 1979 में सेमीफाइनल तक का सफर तय किया था।

भारत ने शानदार प्रदर्शन करते हुए अंडर-19 क्रिकेट कप 2022 का खिताब अपने नाम किया था। नॉर्थ साउंड में खेले गए फाइनल मैच में यशज्वल की अगुवाई वाली भारतीय टीम ने इंग्लैंड को चार विकेट से पराजित किया। इस जीत के साथ ही टीम इंडिया स्कोर्ड पांचवीं बार चैम्पियन बनी। भारतीय टीम इससे पहले 2000, 2008, 2012 और 2018 में भी यह खिताब जीत चुकी थी।

इंग्लैंड को हराकर अंडर-19 चैंपियन बना भारत



स्वस्थ बचपन सुराहाल जीवन बच्चों के लिए डाइट चार्ट

Day →	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Breakfast (8:00-8:30 a.m.)	1 कप दूध + 1 टमाटर और खीरा, बाउन ब्रेड सेडविच	1 कप दूध + 2 आलू चीला + 2 चम्मच टमाटर की चटनी	1 कप दूध + 1 कप वैजिटेबल मैक्रोनी	1 कप दूध + 1 बेसन चीला	1 कप दूध + 1 कप सब्जी इडली	1 कप दूध + 1 सब्जी सूजी चीला	1 कप दूध + 4-5 पनीर पकौड़ा
Mid-meal (11:00-11:30 a.m.)	1 कप तरबूज/ तरबूज का रस + नट्स	1 संतरा + नट्स	1 कप कीवी स्मूदी + नट्स	1 कप स्ट्रॉबेरी स्मूदी + नट्स	1 कप पाइन एप्पल + नट्स	1 कप सेब + नट्स	1 कप मिक्स फ्रूट जूस + नट्स
Lunch (2:00-2:30 p.m.)	2 रोटी + 1/2 कप गोभी करी	2 रोटी + 1/2 कप फूलगोभी करी	2 रोटी + 1/2 कप मिक्स सब्जी	1 रोटी + 1/2 कप सोयाबीन की सब्जी	1 रोटी + 1/2 कप पनीर करी	2 रोटी + कद्दू और आलू करी (1/2 कप)	1/2 कप चावल + 1/3 कप दाल + 1 पापड़
Evening (4:00-4:30 p.m.)	1 कप दूध + 1/2 कप पोहा	1 कप दूध + 1 कोहिनूनी पनीर सेडविच	1 कप चावल की खीर गुड़ वाली	1 कप बनीला दूध शोक + 1 कप सब्जी उप्पमा	1 दूध + 1 कप वैजिटेबल आदस	1 कप स्ट्रॉबेरी दूध शोक	1 कप दूध + 1 तेज पैन केक
Dinner (8:00-8:30 p.m.)	1 रोटी + गुड़ 1/2 कप दूध भिगोकर	1 रोटी + 1/2 कप चना दाल	1 रोटी + 1/2 कप मछली करी	1 रोटी + 1/2 कप राजमा	1 रोटी + 1/2 कप दूध गुड़ के साथ भिगोया हुआ	1 रोटी + 1/2 कप चना दाल	1 रोटी + 1/2 कप चना करी