



Too Explicit, But Not Shunned Anymore

जयपुर • कोटा • बीकानेर • उदयपुर • अजमेर • जालोर • हिण्डौनसिटी • चूरू

राष्ट्रदूत

Rashtradoot

Metro

Intensely amorous love verses set in the Carnatic mode, padams and javalis are returning to the spotlight after decades

Home Remedies

Courage In A Twig

When the Vanara Queens first saw Sita: A Moment of Compassion and Courage

काफी निःशक्त सी है, निःशक्त सर्टिफिकेट बांटने की प्रक्रिया सरकार में(1)

दूसरी ओर इन सर्टिफिकेट के सही होने का महत्व और बहुत इसलिए भी बढ़ गया, क्योंकि "प्रमाणित" निःशक्तता के आधार पर यह निश्चित होता है कि, अब सरकारी नौकरियों में आरक्षण मिलेगा या नहीं, और आरक्षण का कितना लाभ मिलेगा। पूर्ववर्ती अशोक गहलोतों की सरकारी में दो गई सरकारी नौकरियों में छात्रावास के मामले सामने आ रहे हैं, इस वजह से अब उन अधिकारियों के दिव्यांग सर्टिफिकेट की जांच भी लाजमी है, जिन्होंने सरकारी नौकरियों पाए हैं। इस मामले में दिव्यांग सर्टिफिकेट की जांच के लिए अवधारणा के कार्यिक विभाग ने

—यादवेन्द्र शर्मा—

जयपुर, 5 अक्टूबर। राजस्थान में निःशक्तजनों को सर्टिफिकेट जारी करने की प्रक्रिया पर काफी सवाल उठ रहे हैं। क्योंकि "प्रमाणित" निःशक्तता के आधार पर यह निश्चित होता है कि, अब सरकारी नौकरियों में आरक्षण मिलेगा या नहीं, और आरक्षण का कितना लाभ मिलेगा। पूर्ववर्ती अशोक गहलोतों की सरकारी में दो गई सरकारी नौकरियों में छात्रावास के मामले सामने आ रहे हैं, इस वजह से अब उन अधिकारियों के दिव्यांग सर्टिफिकेट की जांच भी लाजमी है, जिन्होंने सरकारी नौकरियों पाए हैं। इस मामले में दिव्यांग सर्टिफिकेट की जांच के लिए अवधारणा के कार्यिक विभाग ने

- प्रदेश में मुक्त-बधिर कोरो से सरकारी नौकरी पाने वाले अधिकारियों की जांच नियमानुसार "ऑफियोलॉजिस्ट" द्वारा की जानी चाहिए। परंतु राज्य के सबसे बड़े सर्वाइ मानसिंह अस्पताल में यह जांच ई.एन.टी. सर्जन द्वारा की जा रही है। हैरानी की बात है कि एस.एम.एस. अस्पताल में मरीजों को दिव्यांगता सर्टिफिकेट जारी करने वाले बोर्ड में भी एक भी सदस्य ऑफियोलॉजिस्ट नहीं है।
- सर्वाइ मानसिंह मेडिकल कॉलेज में भी सिर्फ दो टैस्ट "बेरा व पी.टी.ए." के आधार पर ही दिव्यांगता प्रतिशत तय किया जा रहा है। इससे यह स्पष्ट होता है कि यहां भी जांच व सर्टिफिकेट जारी करने की प्रक्रिया गलत और अधूरी है। इस कारण कई ऐसे मरीजों को सर्टिफिकेट नहीं मिल रहे हैं, जो वार्कइंपीजिट हैं। कई ऐसे मरीजों को सर्टिफिकेट मिले हैं, जिन्हें "श्रवण एवं वाणी विकलांगता" है ही नहीं।

अगस्त माह में परिषत जारी कर सभी आदेश भी दिए हैं। सामने आया है कि, प्रदेश के सबसे बड़े (शेष अंतिम पृष्ठ पर)

एंड्रॉयड चार्जर से पहलगाम हमले का मददगार पकड़ा गया

नवी दिल्ली, 05 अक्टूबर। इस साल दीपावली और छठ पर विमान सेवा कंपनियां लगभग 1,800 अतिरिक्त उड़ानों को परिचालन करेंगी।

इंडिगो 42 मार्गों पर 730 और

एयर इंडिया तथा एयर इंडिया समूह 20

मार्गों पर 786 अतिरिक्त उड़ानों का

परिचालन करेंगी। स्पाइसजेट 38 मार्गों पर 546 अतिरिक्त उड़ान भरेगी।

नागरिक उड़ान मंत्रालय ने

विमान कंपनियों ने नागर विमानन

महानिवेदन कोर्ट उड़ानों को

जारी कर दिया है।

अविवाक को बताया कि अनुसार, कटारी

(26) ने पछाताल के दैरान पुलिस को

बताया कि वह श्रीनाराशहर के बाहर

महत्वपूर्ण सर्वतों के दैरान करने के

आरोप में सिंतेबर के अंतिम सताह में

गिरफतार किया गया था।

अविवाक उड़ान मंत्रालय को

उड़ानों को दैरान व्यापारियों के

डीजीसीए तथा होरोंगों के दैरान व्यापारियों के

डीजीसीए तथा होर

राजस्थान में सांस्कृतिक राष्ट्रवाद और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की अलख

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने किया ए.बी.आर.एस.एम. के 9वें अधिवेशन का उद्घाटन

जयपुर। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा कि शिक्षक राष्ट्रीय निर्माण की आधारशिला हैं, जो अपने ज्ञान और मूल्यों से समाज को दिशा देते हैं। वे रविवार को जयपुर के जामडोली स्थित केशव विद्यालय में अखिल भारतीय राष्ट्रीय शैक्षिक प्रशिक्षण (एबीआरएसएम) के 9वें अधिवेशन के उद्घाटन सत्र को संबोधित कर रहे थे।

उन्होंने कहा कि महासंघ ने शिक्षा को राष्ट्रीय और भारतीय दर्शन से जोड़ते हुए युवा पीढ़ी में राष्ट्रीयता और चारित्रिक मूल्यों का विकास किया है। यह संदर्भ 'राष्ट्र के लिए शिक्षक, और शिक्षक के लिए समाज' के त्रिस्तुत्य सिद्धांत को साकार कर रहा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार शिक्षा व्यवस्था में ऐतिहासिक सुधार कर रही है। प्रशिक्षा प्राप्तानी में पारदर्शक सुनिश्चित की गई है और युवाओं को रोजगार ने जोड़ते हैं। उन्होंने किए त्रिपुरा कटम उत्तर गए हैं। उन्होंने बताया कि अब तक करीब 91 हजार युवाओं को सरकारी नोकरियां दी जा चुकी हैं और पांच वर्षों में 4 लाख



मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने रविवार को जयपुर के जामडोली स्थित केशव विद्यालय में अखिल भारतीय राष्ट्रीय शैक्षिक महासंघ के 9वें अधिवेशन के उद्घाटन सत्र को संबोधित किया।

युवाओं को नोकरी देने का लक्ष्य को छापवृत्ति और अन्य सुविधाएं पीढ़ी जा रही है। उन्होंने बताया कि विदेशी भाषाओं की पढ़ाई के लिए प्रदेश में महात्पूर्ण कटम उत्तर गए हैं। उन्होंने बताया कि अब तक करीब 91 हजार युवाओं को सरकारी नोकरियां दी जा चुकी हैं और पांच वर्षों में 4 लाख

को छापवृत्ति और अन्य सुविधाएं पीढ़ी जा रही है। उन्होंने बताया कि विदेशी भाषाओं की पढ़ाई के लिए प्रदेश में महात्पूर्ण कटम उत्तर गए हैं। उन्होंने बताया कि अब तक करीब 91 हजार युवाओं को सरकारी नोकरियां दी जा चुकी हैं और पांच वर्षों में 4 लाख

शिक्षा के क्षेत्र में नवाचार और पारदर्शिता को मिल रही नई दिशा :
भजनलाल शर्मा

ने बताया कि राजस्थान शिक्षा के क्षेत्र में देशभर में तीसरे स्थान पर आ गया है और सरकार समाजी विद्यालयों में नियों स्कूलों से बेहतर शिक्षा देने के लिए लागतार प्रयासरत है।

महासंघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रो. नारायण लाल गुप्ता ने कहा कि संगठन के लिए शिक्षक होते तक सीमित नहीं है, वह यह राष्ट्रीय निर्माण की प्रक्रिया का अहम भूमिका लेता है। अधिवेशन के दौरान मुख्यमंत्री ने 'शिक्षक-राष्ट्र के लिए स्मारिक, केलिंड और शैक्षिक महासंघ विकासित भारत-2047' पुस्तिका का विमोचन किया।

कार्यक्रम में आरएसएक के क्षेत्र प्रचारक निम्बाराम, शिक्षा जगत के कई वरिष्ठ पदाधिकारी और बड़ी संख्या में शिक्षक उपस्थित रहे।

इंडियन जर्नलिस्ट यूनियन की राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक में उठे पत्रकार सुरक्षा और सुविधाओं के मुद्दे



इंडियन जर्नलिस्ट यूनियन की नेशनल एजीक्यूटिव कमेटी की दो दिवसीय बैठक शनिवार को जयपुर में संपन्न हुई।

जयपुर इंडियन जर्नलिस्ट यूनियन की नेशनल एजीक्यूटिव कमेटी को जयपुर में विविध बैठक शनिवार को जयपुर में संपन्न हुई। दो दिवसीय बैठक में देश भेजे किया।

राजस्थान के उपमुख्यमंत्री प्रेमचंद्र बैवा, कैविनेट मंत्री ज्ञावर सिंह खर्ता और जार्ज वित्त आयोग के अध्यक्ष अंबेडकर के गिरायज अग्रवाल, प्रदेश अध्यक्ष रोटीदी सोनी, प्रेस एवं महासंघ विवाद एलएल शर्मा, पिंकसीटी इकाइयों के साथ विस्तार से चर्चा की।

राष्ट्रीय महासंघविवर बलिंदर और रोशनलाल शर्मा ने सभी अतिथियों और पत्रकारों का स्वागत किया।

नकली दवा के कारण हो रही मौत पर कांग्रेस का विरोध-प्रदर्शन

सैकड़ों कार्यकर्ताओं ने खाचरियावास के नेतृत्व में निकाला जुलूस

जयपुर। नकली दवा के कारण हो रही मौत के विरोध में बी मंत्री प्रताप सिंह खाचरियावास को नो सैकड़ों कांग्रेस कार्यकर्ताओं के साथ रविवार से जयपुर निकाल स्थान से स्वास्थ्य भवन सचिवालय तक पैदल मार्च निकाला और जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन किया।

पूर्व मंत्री प्रताप सिंह खाचरियावास भवन सचिवालय तक पैदल मार्च निकाला और जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन किया।

जयपुर। रविवार को स्वास्थ्य भवन सचिवालय तक पैदल मार्च निकाला और जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन किया। उनको पीछे से चार बच्चों की मौत हो रही है। वह एक बच्चा ने जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन के लिए जाए। नकली दवा के नाम पीछे से किनों लोगों की मौत हो रही है। वह रहेगा।

जयपुर। रविवार को स्वास्थ्य भवन सचिवालय तक पैदल मार्च निकाला और जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन किया। उनको पीछे से चार बच्चों की मौत हो रही है। वह एक बच्चा ने जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन के लिए जाए। नकली दवा के नाम पीछे से किनों लोगों की मौत हो रही है। वह रहेगा।

जयपुर। रविवार को स्वास्थ्य भवन सचिवालय तक पैदल मार्च निकाला और जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन किया। उनको पीछे से चार बच्चों की मौत हो रही है। वह एक बच्चा ने जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन के लिए जाए। नकली दवा के नाम पीछे से किनों लोगों की मौत हो रही है। वह रहेगा।

जयपुर। रविवार को स्वास्थ्य भवन सचिवालय तक पैदल मार्च निकाला और जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन किया। उनको पीछे से चार बच्चों की मौत हो रही है। वह एक बच्चा ने जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन के लिए जाए। नकली दवा के नाम पीछे से किनों लोगों की मौत हो रही है। वह रहेगा।

जयपुर। रविवार को स्वास्थ्य भवन सचिवालय तक पैदल मार्च निकाला और जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन किया। उनको पीछे से चार बच्चों की मौत हो रही है। वह एक बच्चा ने जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन के लिए जाए। नकली दवा के नाम पीछे से किनों लोगों की मौत हो रही है। वह रहेगा।

जयपुर। रविवार को स्वास्थ्य भवन सचिवालय तक पैदल मार्च निकाला और जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन किया। उनको पीछे से चार बच्चों की मौत हो रही है। वह एक बच्चा ने जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन के लिए जाए। नकली दवा के नाम पीछे से किनों लोगों की मौत हो रही है। वह रहेगा।

जयपुर। रविवार को स्वास्थ्य भवन सचिवालय तक पैदल मार्च निकाला और जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन किया। उनको पीछे से चार बच्चों की मौत हो रही है। वह एक बच्चा ने जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन के लिए जाए। नकली दवा के नाम पीछे से किनों लोगों की मौत हो रही है। वह रहेगा।

जयपुर। रविवार को स्वास्थ्य भवन सचिवालय तक पैदल मार्च निकाला और जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन किया। उनको पीछे से चार बच्चों की मौत हो रही है। वह एक बच्चा ने जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन के लिए जाए। नकली दवा के नाम पीछे से किनों लोगों की मौत हो रही है। वह रहेगा।

जयपुर। रविवार को स्वास्थ्य भवन सचिवालय तक पैदल मार्च निकाला और जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन किया। उनको पीछे से चार बच्चों की मौत हो रही है। वह एक बच्चा ने जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन के लिए जाए। नकली दवा के नाम पीछे से किनों लोगों की मौत हो रही है। वह रहेगा।

जयपुर। रविवार को स्वास्थ्य भवन सचिवालय तक पैदल मार्च निकाला और जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन किया। उनको पीछे से चार बच्चों की मौत हो रही है। वह एक बच्चा ने जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन के लिए जाए। नकली दवा के नाम पीछे से किनों लोगों की मौत हो रही है। वह रहेगा।

जयपुर। रविवार को स्वास्थ्य भवन सचिवालय तक पैदल मार्च निकाला और जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन किया। उनको पीछे से चार बच्चों की मौत हो रही है। वह एक बच्चा ने जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन के लिए जाए। नकली दवा के नाम पीछे से किनों लोगों की मौत हो रही है। वह रहेगा।

जयपुर। रविवार को स्वास्थ्य भवन सचिवालय तक पैदल मार्च निकाला और जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन किया। उनको पीछे से चार बच्चों की मौत हो रही है। वह एक बच्चा ने जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन के लिए जाए। नकली दवा के नाम पीछे से किनों लोगों की मौत हो रही है। वह रहेगा।

जयपुर। रविवार को स्वास्थ्य भवन सचिवालय तक पैदल मार्च निकाला और जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन किया। उनको पीछे से चार बच्चों की मौत हो रही है। वह एक बच्चा ने जबरदस्त विरोध-प्रदर्शन के लिए जाए। नकली दवा के नाम पीछे से किनों लोगों की मौत हो रही है। वह रहेगा।

जयपुर। रविवार को स्वास्थ्य भवन सचिवालय तक पैदल मार्च निकाल



Celebrating World Architecture Day

World Architecture Day, observed annually on the first Monday of October, honours the creativity, innovation, and cultural impact of architects worldwide. The day highlights how architecture shapes our cities, communities, and everyday lives, blending art, science, and sustainability. It serves as a reminder of the role architects play in designing spaces that are functional, inclusive, and environmentally conscious. Events, exhibitions, and discussions held on this day inspire professionals and the public alike to rethink urban planning, heritage conservation, and modern design solutions. World Architecture Day celebrates not just buildings, but the vision behind them.

#WELLNESS

Home Remedies

Ginger Lemon Milk with Salt, A Warming Digestive Tonic



In many traditional wellness systems, combining milk with spices and natural acids is a time-honoured way to support digestion, boost immunity, and soothe the body. This recipe brings together the sharpness of fresh ginger, the tang of lemon juice, and a touch of salt, all blended into a comforting cup of warm milk.

While the ingredients may sound unusual together, the result is a surprisingly

refreshing and therapeutic drink that's both simple and powerful.

Why This Combination Works

- Ginger is well-known for its digestive, anti-inflammatory, and warming properties.
- Salt, especially rock or Himalayan pink salt, helps balance electrolytes and can enhance digestion.
- Lemon juice provides vitamin C and natural acidity.

Ginger Lemon Milk Recipe (with Salt) Ingredients

- 1 cup whole milk (or preferred dairy/plant-based milk)
- 1/2 teaspoons fresh lemon juice
- (Optional) A pinch of black pepper or turmeric for added health benefits
- Sea salt is best

Instructions

- Warm the Milk**
Pour the milk into a small saucepan.
- Add the grated ginger and salt.**
- Simmer gently over low heat for about 3-5 minutes, stirring occasionally.** Avoid bringing it to a boil.

Strain the Ginger (Optional)

- If you prefer a smooth texture, strain out the ginger pieces before serving.

Let It Cool Slightly

- Allow the milk to cool to a warm, drinkable temperature. This step is important, adding lemon to hot milk can cause it to curdle too aggressively.

Add the Lemon Juice

- Stir in the lemon juice gradually. A light curdling or thickening is natural and even desirable in this kind of drink.

Serve Immediately

- Enjoy it warm for the best experience.

Tips and Variations

- For a cooler version, let the drink cool fully and serve it chilled, like a savory spiced lassi.
- To prevent curdling altogether, try substituting

dairy milk with almond or oat milk, which don't react the same way with lemon.

This recipe is adaptable, adjust the salt and lemon according to your taste preferences.

Final Thoughts

This Ginger Lemon Milk is more than just a drink, it's a wellness ritual. Whether you're sipping it to soothe a sore throat, kickstart digestion, or just warm up on a cool day, its unique balance of

flavours and health benefits makes it worth trying.

Have you experimented with similar milk tonics before? If not, this might just become your new favourite evening ritual.



Too Explicit, But Not Shunned Anymore

It was in the salons of the sought-after courtesans of Madras Presidency patronised by elite men that the javali peaked as a creative form in the early 20th century. Among those men was the superb composer and Dhanammal's patron, Dharmapuri Subbaraya Iyer, a clerk in the taluk office. The stories of their abiding relationship are legend, it is said that the outstanding javali Smara sundaranguni was composed by him for her as a gift when she was in dire straits. Performed by Samson at Sabha, it speaks of a rather uniquely progressive beau, considerate and supportive of the nayika's many talents.

• Malini Nair

Padams tend to be slower and more reflective with more devotional underpinnings. Javalis, on the other hand, are more lively and lifting and their lyrics could border on the risqué. The dramatic personae in both narratives are one or all of these three, the nayika, nayaka, and sakhi, that critical go-between and sounding board.

Padams and javalis are set to specific ragas embellished with a lot of emotive minutiae to extract a lot of expressive rendition in both singing and dance. The one name that all musicians take with reverence for her artistry in rendering this music is T Brinda, a member of a hereditary artist clan that combined the best of the dance and music worlds. Her grandmother was the great Veena Dhanammal and she was a cousin of the legendary Balasaraswati.

Mostly in Telugu, and written between the early 19th and early 20th century, the song texts of the javalis and padams are clearly an anachronism in our times, for the nayika is almost always long-suffering and the nayaka is invariably heartless. But these are also themes as old as the hills of yesteryear, waiting and wanting, and the music remains equally beautiful.

Largely shunned for decades on dance and music platforms for their explicit content and social history, some of these songs were brought alive on May 18 by Bharatanatyam dancer Leela Samson accompanied by Carnatic vocalist Savita Narasimhan, in Bengaluru. Fe

Mohamu (this desire), as the performance organised by Kishima Arts Foundation was aptly titled, showcased six songs of the genre.

"As a young dancer, a lot of our time goes into the varnam, keertanam, thillana, the rittita (footwork) takes up so much of our heart and soul," she said. "You are young and full of vigour when that is so challenging, all that kinda-thathom and thou, I want to stretch longer and jump higher. And so you shy away from this, speaking from the heart. Then, suddenly after 10 years of everybody appreciating your nriya, you ask yourself: are we using or misusing them (padams

).

Though padams and javalis are often spoken of together as one, they do have subtle variations.

With shifting views on gender and sexuality, javalis and padams, especially performed as dance, have had to deal with a lot more contentious issues. Who is all that voluptuousness intended for? Is it spiritual or carnal? Why in an age when women's agency is being celebrated should they eternally wait for a rogue lover?

The musicality of padams and javalis is singularly exquisite and, when they are danced to, they make for a heady and sensuous shadow play of the visual and the aural.

Shifting mores

Samson remembers, as a child, entering the world of padams at her alma mater, Kalakshetra. "My very first padam was Kshetryya's 'Bala vinave,' very slow, beautiful, descriptive, such beauty of musicality and dance," she told the audience at Sabha, a small performance space in southern Bengaluru. "But to hold Tirsa Triputra (taal), the gaps and space at that age was a struggle. But in the early years, you are taught a kai (hand, or set movements) and you did. It is only as you grow older that you start understanding. In fact, you are better able to play a

younger nayika as a more mature dancer."

She remembers watching the great Mylakopuram Govriamma in a class at Kalakshetra. She was frail and aged, one of the legends of the long-gone devadasi era. "She would sit in our class, like a little bundle, and she had a pronounced squat, but if you ask her 'Govri patti,' show us this, her whole face would come to life and those eyes would do very beautiful things and before you could gather it, it was gone. It was as if some energy came from within her mortal bones."

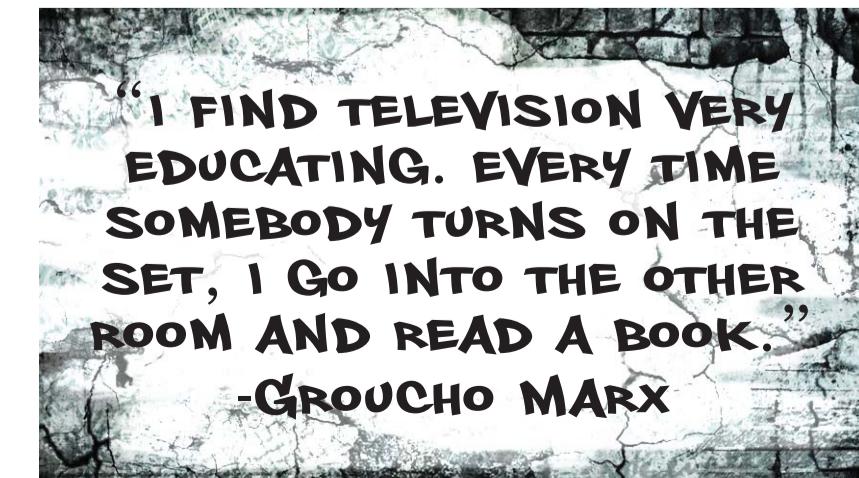
With shifting views on gender and sexuality, javalis and padams, especially performed as dance, have had to deal with a lot more contentious issues. Who is all that voluptuousness intended for? Is it spiritual or carnal? Why in an age when women's agency is being celebrated should they eternally wait for a rogue lover?

In his essay *Salon to Cinema: The Distinctly Modern Life of the Telugu Javali*, dance scholar Davesh Sonjeji points to the different 'fields of production' that separate the two forms: padams were the domain of saint composers working in centres of devotion like Tirupati, while 'javali' composers (javalaris) worked in the civic heart of the colonial city employed as Taluk clerks or post office workers.'

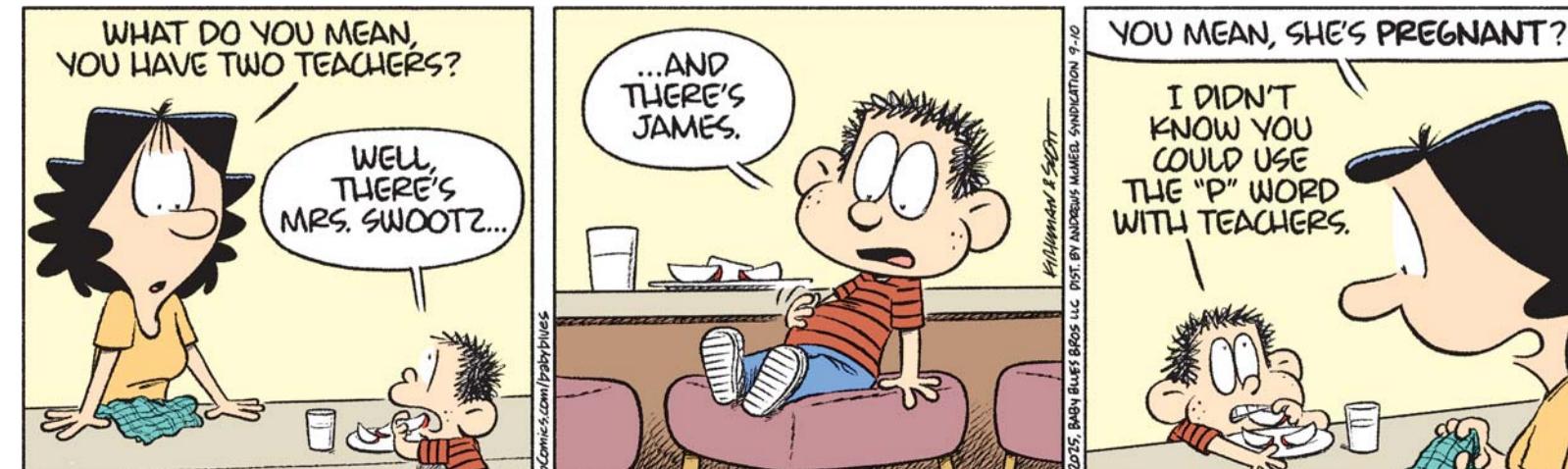
Padams predate javalis, and the names most commonly associated with them are two Telugu bhakti composers, Annamacharya and Kshetryya. In a sense, they enjoy a firmer reputation for classicism than the sprightly javalis that teeter precariously into the 'light' music field.

The origins of the javali and its

THE WALL



BABY BLUES



By Rick Kirkman & Jerry Scott

ZITS



By Jerry Scott & Jim Borgman



in many traditional wellness systems, combining milk with spices and natural acids is a time-honoured way to support digestion, boost immunity, and soothe the body. This recipe brings together the sharpness of fresh ginger, the tang of lemon juice, and a touch of salt, all blended into a comforting cup of warm milk.

While the ingredients may sound unusual together, the result is a surprisingly

refreshing and therapeutic drink that's both simple and powerful.

Why This Combination Works

- Ginger is well-known for its digestive, anti-inflammatory, and warming properties.
- Salt, especially rock or Himalayan pink salt, helps balance electrolytes and can enhance digestion.
- Lemon juice provides vitamin C and natural acidity.

Ginger Lemon Milk Recipe (with Salt) Ingredients

- 1 cup whole milk (or preferred dairy/plant-based milk)
- 1/2 teaspoons fresh lemon juice
- (Optional) A pinch of black pepper or turmeric for added health benefits
- Sea salt is best

Instructions

- Warm the Milk**
Pour the milk into a small saucepan.
- Add the grated ginger and salt.**
- Simmer gently over low heat for about 3-5 minutes, stirring occasionally.** Avoid bringing it to a boil.

Strain the Ginger (Optional)

- If you prefer a smooth texture, strain out the ginger pieces before serving.

Let It Cool Slightly

- Allow the milk to cool to a warm, drinkable temperature. This step is important, adding lemon to hot milk can cause it to curdle too aggressively.

Add the Lemon Juice

- Stir in the lemon juice gradually. A light curdling or thickening is natural and even desirable in this kind of drink.

Serve Immediately

- Enjoy it warm for the best experience.

Tips and Variations

- For a cooler version, let the drink cool fully and serve it chilled, like a savory spiced lassi.
- To prevent curdling altogether, try substituting

dairy milk with almond or oat milk, which don't react the same way with lemon.

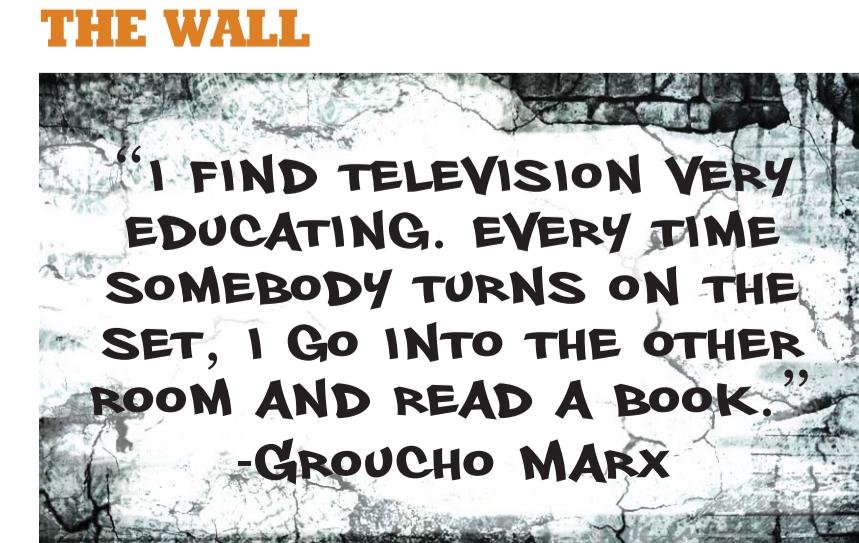
This recipe is adaptable, adjust the salt and lemon according to your taste preferences.

Final Thoughts

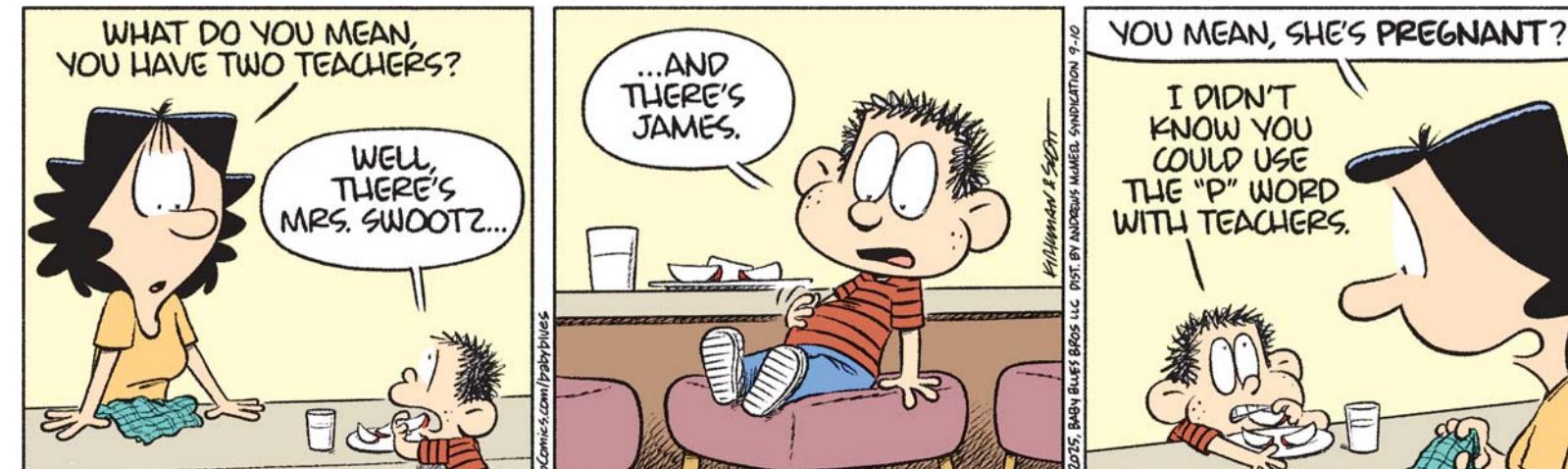
This Ginger Lemon Milk is more than just a drink, it's a wellness ritual. Whether you're sipping it to soothe a sore throat, kickstart digestion, or just warm up on a cool day, its unique balance of

flavours and health benefits makes it worth trying.

Have you experimented with similar milk tonics before? If not, this might just become your new favourite evening ritual.



BABY BLUES

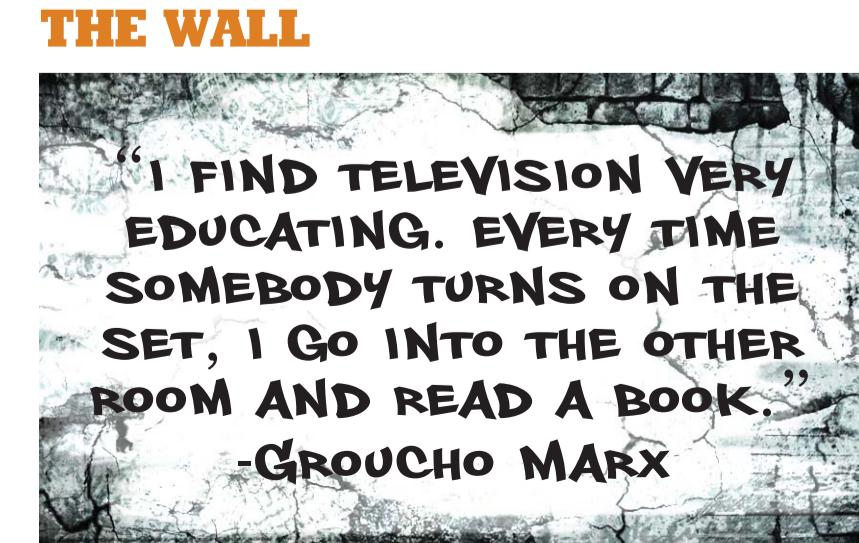


By Rick Kirkman & Jerry Scott

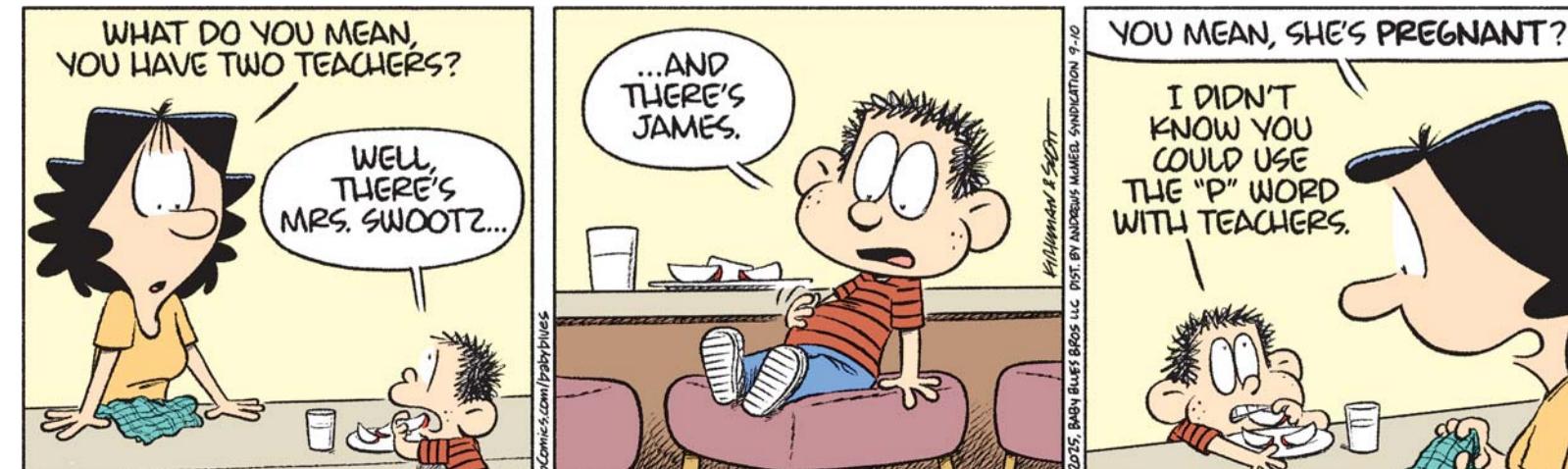
ZITS



By Jerry Scott & Jim Borgman



BABY BLUES

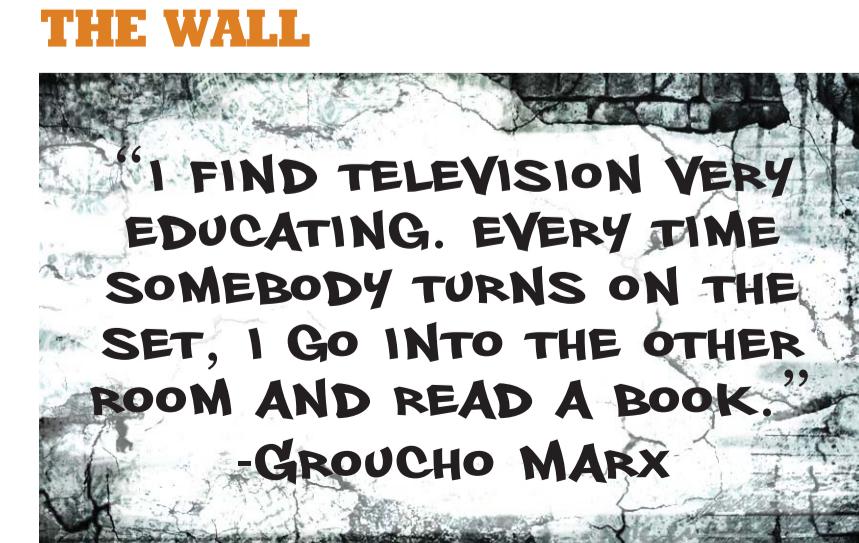


By Rick Kirkman & Jerry Scott

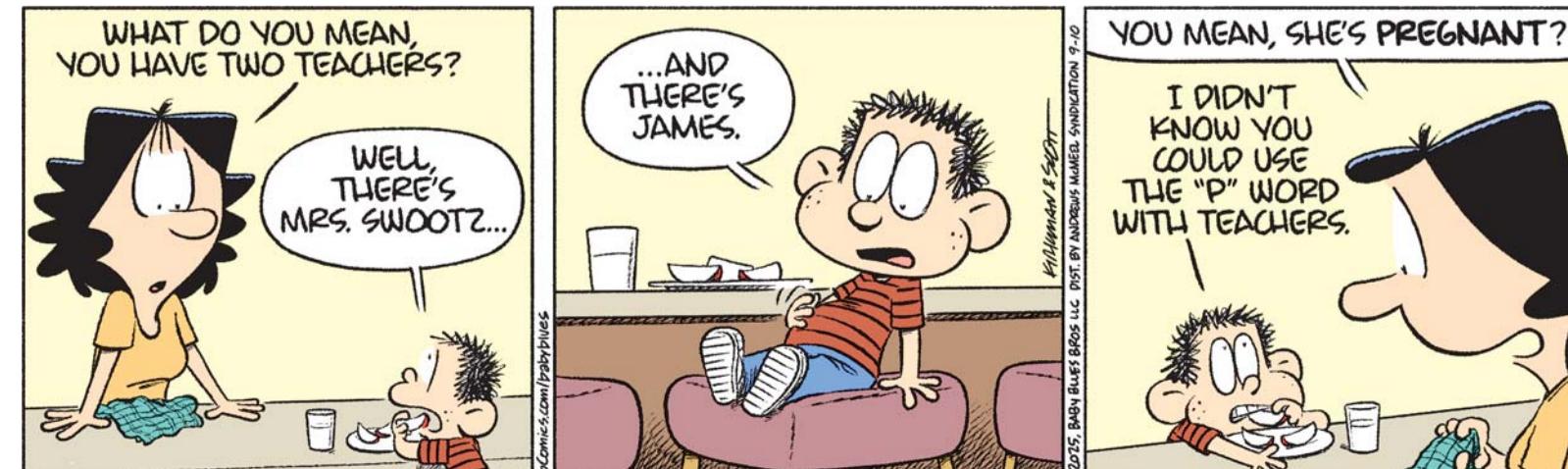
ZITS



By Jerry Scott & Jim Borgman



BABY BLUES



By Rick Kirkman & Jerry Scott

ZITS



By Jerry Scott & Jim Borgman

