

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
13 नवंबर 2022

बॉलीवुड की फेमस बेली डांसर  
और एक्ट्रेस नोरा फतेही लोगों  
के दिलों पर राज करती हैं।

अब तो हद हो  
गयी है

ये अफवाह...  
कौन फैला रहा है की...  
स्कूटी के साइलेंसर पे  
बीबी का नाम लिखने से..  
बुलेट की आवाज आती  
है!!!!



एक युवक ने सिगरेट का  
पैकेट खरीदा  
चेतावनी लिखी थी –  
धूम्रपान से दस्त हो सकते हैं ??  
वापिस दुकान पर गया “ये  
कौन सा पेकेट दे दिया  
भाई !!!??  
वो कैसर वाला ही दे” ?

**टीचर-** रहीम का कोई भी  
एक दोहा सुनाओ।  
**पप्पू-** सर मुझे नहीं  
आता।



**टीचर-** तुम्हें  
जितना आता है  
उतना ही  
सुना दो।  
**पप्पू-** कभी  
प्यासे को  
वाटर  
पिलाया नहीं, बाद में क्वाटर पिलाने से क्या  
फायदा।

**टीचर-** बैठ जा, मन भटका रहा है।



एक ताजा रिसर्च में पता चला  
है कि,  
कुछ औरते अपने बच्चो को  
इतना तेज इसलिए  
डांटती है.....  
ताकि पतियों में भी  
खौफ बना रहे !



मैंने जामुन के पेड़ के नीचे,  
गुलाब का पेड़ लगाया है.  
ताकी दोनो पेड़ मिलकर,  
मुझे गुलाबजामुन दे सके

00000

राजू शराबी ने एक आदमी  
से पूछा- भाई साहब, समय

क्या हुआ है ?

आदमी ने कहा- सात बजकर पच्चीस  
मिनट हुए हैं।

**राजू शराबी-** सुबह से पूछ रहा हूं, हर कोई  
अलग-अलग समय बता रहा है।

एक दिन पति ने पत्नी को  
शराब चखाई।

पत्नी- यह तो बहुत  
कड़वी है।

पति- ...तो तुम क्या  
समझती थी कि मैं  
अय्याशी करता हूं। जहर के  
घूंट पीता हूं, जहर के।

पत्नी मायके से वापस आई।

पति ने जोर से हंसते हुए दरवाजा खोला।

**पत्नी-** ऐसे क्यों हंस रहे हो?

**पति-** गुरुजी ने सत्संग

में बताया था

कि जब भी

मु सी ब त

सामने आए

तो

हंसते हुए

उ स का

सामना

क र ना

चाहिए।



# मिलिए 'कॉमनवेल्थ गेम्स' में सबसे पहला

## स्वर्ण पदक जीतने वाली भारतीय महिला से

'कॉमनवेल्थ गेम्स' आजादी से पहले साल 1930 में शुरू हुए थे, तब इसे 'ब्रिटिश एंपायर के गेम्स' के नाम से जाना जाता था और क्योंकि भारत अंग्रजों के शासन में था तो भारतीयों ब्रिटिश झंडे के साथ खुद को रिप्रेजेंट करते हैं। सबसे पहले भारतीय जिन्होंने भारत को गोल्ड मेडल दिलाया वो थे 'द फ्लाइंग सिख' मिल्खा सिंह। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कॉमनवेल्थ गेम्स में सबसे पहले गोल्ड मेडल जीतनेवाली महिला एथलीट कौन हैं? वह है भारतीय शूटर रूपा उन्नीकृष्णन जिन्होंने महज 20 साल की उम्र में कॉमनवेल्थ गेम्स में पदक जीतकर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान कायम की।

### रूपा उन्नीकृष्णन का बचपन

रूपा उन्नीकृष्णन मूल रूप से चेन्नई की रहनेवाली हैं। उन्होंने महज 12 साल की उम्र में शूटिंग करनी शुरू कर दी थी। उनके पिता एक पुलिस अधिकारी रहे हैं। उन्होंने पुलिस शूटिंग रेंज से ही पढ़ाई के साथ-साथ अपनी शूटिंग ट्रेनिंग लेनी शुरू की थी। वह नियमित तौर पर 2-3 घंटे शूटिंग प्रैक्टिस किया करती थीं। रूपा ने वीमंस क्रिश्चन कॉलेज, चेन्नई से स्नातक की डिग्री हासिल की और एथिराज कॉलेज, चेन्नई से एमए किया है। उसके बाद वह ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी से भी पढ़ी हैं। रूपा, ऑक्सफोर्ड वीमंस शूटिंग की कप्तान भी रह चुकी हैं। उनके नेतृत्व में ऑक्सफोर्ड शूटिंग टीम ने यूनिवर्सिटी लीग का खिताब जीता था।



### बनीं पहला स्वर्ण पदक जीतने वाली महिला

वैसे तो रूपा कई महत्वपूर्ण खिताब अपने नाम कर चुकी थीं। लेकिन 1998 में कुआलालंपुर में आयोजित कॉमनवेल्थ गेम्स में गोल्ड मेडल जीतकर उन्होंने हमेशा के लिए इतिहास में अपना नाम दर्ज कराया। इससे पहले वो 1994 में आयोजित कॉमनवेल्थ गेम्स में 50 मीटर स्मॉल बोर राइफल श्री पोजीशन इवेंट में रजत पदक और टीम इवेंट में कांस्य पदक भी जीत चुकी हैं। साल 1999 में उन्हें भारत के सर्वोच्च खेल पुरस्कार 'अर्जुन अवार्ड' से सम्मानित किया गया।

### खेलों में भेदभाव के चलते बदली करियर की राह

रूपा ने कई जगह भारत में खेलों में भेदभाव के बारे में कहा है। उन्होंने भारतीय कंपनियों से स्पॉन्सरशिप लेने की कोशिश की, लेकिन किसी को आकर्षण नज़र नहीं आया। इस घटना के बाद उन्होंने करियर के तौर पर दूसरा पेशा चुनना तय किया। उसके बाद वह न्यूयार्क जाकर रहने लगी और वहीं श्रीनाथ श्रीनिवासन से शादी कर ली। आज वो एक कामयाब बिजनेस वीमन हैं। 2017 में रूपा उन्नीकृष्णन की 'द करियर कैटापल्ट' के नाम से लिखी एक किताब भी प्रकाशित हो चुकी है।





# ब्रेकअप के बाद टूट गई थी नोरा फतेही बॉलीवुड को छोड़ने का बना लिया था मन

बॉलीवुड की फेमस बेली डांसर और एक्ट्रेस नोरा फतेही लोगों के दिलों पर राज करती हैं। बहुत कम समय से नोरा ने इंस्ट्री में अपनी पहचान बनाई, लेकिन एक वक्त ऐसा भी था जब वह डिप्रेशन का शिकार हुई थी। उन्होंने बॉलीवुड को छोड़ने के बारे में भी सोचा था।

## अंगद बेदी संग रिलेशनशिप में थी नोरा

खबरों के मुताबिक नोरा एक्टर अंगद बेदी के साथ काफी सीरियस रिलेशन में थीं। लेकिन इसी बीच अंगद ने ब्रेकअप के तुरंत बाद नेहा धूपिया से शादी कर ली। इससे नोरा को बहुत बड़ा झटका लगा और उन्होंने अंगद पर धोखा देने का भी आरोप लगाया। इस ब्रेकअप रप के बाद नोरा डिप्रेशन में चली गईं। उन्हें इस टुटे रिश्ते के

दर्द से उभरने में काफी वक्त लगा।

## ऑडिशन के दौरान रो पड़ी थी नोरा

कुछ दिनों पहले नोरा ने एक टॉक शो में अपने ब्रेकअप पर खुल कर बात करते हुए कहा, मेरे लिए ये थोड़ा मुश्किल था। मैं टूट गई थी, लेकिन सच में इसी फीलिंग ने मुझे काफी बदल दिया। फिल्म 'भारत' के ऑडिशन के दौरान मैं बेंच पर बैठी थीं और अचानक रोने लगीं थी। मैंने 200 से 300 लोगों के बीच अपना ऑडिशन दिया था। तब मैंने सोचा- नोरा उठो! तुम्हारी भूख कहां है? ऐसे हजारों लोग हैं जो आपकी तरह ही टैलेंटेड हैं, अच्छे दिखते हैं। आपको फिर वापस आने की जरूरत है। अचानक, मुझे अपना खोया हुआ आत्मविश्वास वापस मिला।

## नोरा का वर्कफ्रंट

यहीं अगर नोरा के वर्कफ्रंट की बात करें तो जल्द सिद्धार्थ मल्होत्रा और अजय देवगन स्टारर फिल्म 'थैंक गॉड' में नजर आएंगी। इस फिल्म में उन्हें 'मानिके' गाने में देखा जाएगा। इतना ही नहीं इन दिनों नोरा रियलिटी शो 'झलक दिखला जा 10' को जज कर रही हैं। उनके साथ माधुरी दीक्षित और करण जौहर भी शो को जज करते हुए नजर आ रहे हैं।



# कभी पीओ थीं अरुन्धति भट्टाचार्य

## ऐसे बनीं एसबीआई की पहली महिला चेयरमैन

अरुन्धति भट्टाचार्य भारत के सबसे बड़े बैंक भारतीय स्टेट बैंक की 24वीं चेयरपर्सन रही हैं। वह पहली महिला हैं जो भारतीय स्टेट बैंक के इस पद में गईं। उन्होंने 7 अक्टूबर 2013 को यह पद ग्रहण किया था और 2018 तक इस पद में रहीं। आपको बता दें की इस पद पर आसीन होने से पहले 57 वर्षीया भट्टाचार्य एसबीआई की प्रबंध निदेशक और मुख्य वित्तीय अधिकारी थीं। फोर्ब्स की ओर से जारी दुनिया की 100 सबसे शक्तिशाली महिलाओं की सूची में एसबीआई की अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक अरुंधती भट्टाचार्य 25वें स्थान पर हैं।

### अरुन्धति भट्टाचार्य का प्रारंभिक जीवन

अरुन्धति भट्टाचार्य का जन्म 18 मार्च 1956 को कोलकाता, भारत में एक बंगाली परिवार हुआ। उनका बचपन छत्तीसगढ़ के भिलाई शहर में बिता। उनके पिता प्रद्युत कुमार मुखर्जी भिलाई स्टील प्लांट में इंजीनियर थे, वहीं माँ कल्याणी मुखर्जी झारखंड के बोकारो शहर में होमियोपैथी कंसल्टेंट थी।

### पढ़ाई

अरुन्धति भट्टाचार्य की शुरुआती शिक्षा संत जेवियर स्कूल बोकारो से हुई। बाद में वे कोलकाता चली गयी, जहाँ जाड़वपुर यूनिवर्सिटी से इंग्लिश लिटरेचर में ग्रेजुएशन की।

### बैंकिंग करियर की शुरुआत

भट्टाचार्य वर्ष 1977 में प्रोबेशनरी ऑफिसर के

रूप में एसबीआई से जुड़ीं। बैंक में अपने 36 वर्षों के कार्यकाल के दौरान वह उप-प्रबंध निदेशक और कापोरेट विकास अधिकारी, मुख्य महाप्रबंधक (बेंगलुरु सर्किल) और मुख्य महाप्रबंधक (नया व्यवसाय) जैसे महत्वपूर्ण पदों पर रहीं।

वे बैंक के न्यूयॉर्क कार्यालय में निगरानी प्रभारी भी रह चुकी हैं। वह एसबीआई की सहायक कंपनी

एसबीआई कैपिटल मार्केट्स लिमिटेड की भी प्रमुख रह चुकी हैं। उन्होंने बैंक की नवीनतम सहायक कंपनियों में से तीन की स्थापना करने में महत्वपूर्ण भूमिका भी निभाई। वहीं भारतीय स्टेट बैंक की चेयरपर्सन बनने पर एक और उपलब्धि उनके नाम के साथ जुड़ गई है। भारतीय स्टेट बैंक के दो शताब्दियों के इतिहास में इस बैंक के सर्वोच्च पद पर पहुंचने वाली वे प्रथम महिला हैं।

### महिलाओं के लिए निकाली बेहतरीन स्कीमें

अरुंधति ने अपने कार्यकाल में भारतीय स्टेट बैंक ने महिलाओं के लिए भी बेहतरीन स्कीमें निकाली, जिससे महिलाओं को बेहतर अवसर मिले। साल 2018 में अरुंधति भारतीय स्टेट बैंक से रिटायरमेंट ले लिया। अभी की बात करें तो अरुंधति इस वक्त सेल्सफोर्स इंडिया की चेयरपर्सन और सीईओ हैं।



पेरेंट्स अक्सर

बच्चों पर पड़ रहे वीडियो गेम्स के नकारात्मक प्रभावों के बारे में चिंता करते हैं। इनका असर मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक जुड़ाव के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है।

वे न ढंग से खाते-पीते हैं

और न ही एक्सरसाइज करते हैं। लेकिन,

जामा जर्नल में प्रकाशित एक नई रिसर्च के मुताबिक बच्चों के लिए ये गेम्स ब्रेन बूस्टर की तरह काम करते हैं।

स्टडी के लीड रिसर्चर बेडर चारानी ने बताया कि इससे पहले हुए शोधों में वीडियो गेम्स को डिप्रेशन और बढ़ते हुए गुस्से से लिंक किया गया है। इनमें से कुछ ही स्टडीज ऐसी थीं, जिनमें ब्रेन इमेजिंग की गई थी।

**रिसर्च में 2 हजार**

**बच्चे शामिल**

चारानी और उनकी टीम ने अपनी रिसर्च में 2,000 बच्चों को शामिल किया। इनकी उम्र 9 से 10 साल थी। इन्हें दो ग्रुप्स में बांटा गया। पहले ग्रुप में वो बच्चे थे जिन्होंने कभी वीडियो गेम्स नहीं खेले और दूसरे में वो थे जो रोजाना तीन घंटे से ज्यादा वीडियो गेम्स खेलते हैं। वैज्ञानिकों ने दूसरे ग्रुप के लिए यह अवधि इसलिए चुनी क्योंकि अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स के अनुसार बच्चों को एक से दो घंटे ही वीडियो गेम्स खेलना चाहिए।

## बच्चों के लिए वीडियो

### गेम्स फायदेमंद

रिसर्च में दावा- ये बच्चों के दिमाग के लिए बूस्टर का काम करते हैं

स्टडी में बच्चों को कई टास्क परफॉर्म करने दिए गए। इनमें चेहरा मिलाना, स्टॉप सिग्नल दिखते ही बटन दबाना आदि शामिल थे। रिसर्चर्स ने पाया कि



वीडियो गेम्स खेलने वाले बच्चों ने सभी टास्क बेहतर परफॉर्म किए। वैज्ञानिकों को आशंका है कि वीडियो गेम्स बच्चों के दिमाग को बेहतर प्रतिक्रिया देने के लिए तैयार कर देते हैं। ये उनके लिए एक ब्रेन बूस्टर का काम करते हैं।

**बड़े बच्चों पर रिसर्च बाकी**

रिसर्च टीम अब बड़े बच्चों पर यही स्टडी करना चाहती है। चारानी जानना चाहते हैं कि बच्चे की अच्छी प्रतिक्रिया के कारण वे वीडियो गेम्स खेलते हैं या गेम्स के कारण उनकी प्रतिक्रिया अच्छी है। आगे की स्टडीज में ये भी पता चल सकता है कि छोटे बच्चे ज्यादातर एक्शन गेम्स खेलना ही क्यों पसंद करते हैं।

# दुनिया की 52% आबादी सिर दर्द से परेशान

## रोजाना 15.8% लोग इससे जूझते हैं, पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में समस्या ज्यादा

सिर में दर्द होना एक सामान्य परेशानी है। हर कोई अपने जीवन में इससे कम से कम एक बार जरूर जूझता है। हालांकि दुनिया में ऐसे भी कई लोग हैं, जिन्हें नियमित रूप से गंभीर सिर दर्द होता है। हाल ही में नॉर्विजियन यूनिवर्सिटी ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी के वैज्ञानिकों ने ऐसे मरीजों के डेटा को लेकर बड़ा खुलासा किया है।

रिसर्चर्स का कहना है कि दुनिया की 52% आबादी हर साल किसी न किसी प्रकार के सिर दर्द का शिकार होती है। इसमें माइग्रेन, नॉर्मल सिर दर्द, चिंता से होने वाला सिर दर्द आदि शामिल हैं। इस रिसर्च के लिए वैज्ञानिकों ने 1961 से 2020 तक के उन शोधों को स्टडी किया, जिनमें सिर दर्द से जुड़ा डेटा मौजूद था।

### माइग्रेन से 14%, चिंता वाले सिर दर्द से 26% लोग परेशान

वैज्ञानिकों ने रिसर्च में बताया है कि दुनिया में 14% लोग माइग्रेन के मरीज हैं। वहीं, 26% लोगों को इतनी चिंता होती है कि यह गंभीर सिर दर्द की वजह बन जाती है। शोध के मुताबिक, विश्व में हर दिन 15.8% लोग सिर दर्द से



जूझते हैं।

### महिलाओं में सिर दर्द की समस्या ज्यादा

रिसर्चर्स के अनुसार, पुरुषों की तुलना में महिलाओं को हर प्रकार का सिर दर्द ज्यादा होता है। माइग्रेन की बात करें तो जहां दुनिया भर में 17% महिलाएं इसकी मरीज हैं, वहीं केवल 8.5% पुरुष ही इसकी चपेट में आते हैं। करीब 6% महिलाओं को सिर दर्द लगातार 15 दिन या उससे ज्यादा रहता है, वहीं पुरुषों में ये प्रतिशत मात्र 2.9% है।

2019 में ग्लोबल बर्डन ऑफ डिजीज द्वारा की गई एक स्टडी में भी कुछ ऐसा ही देखने को मिला था। उसमें पाया गया था कि पूरी दुनिया में माइग्रेन विकलांगता का दूसरा सबसे बड़ा कारण

है और 50 साल से कम उम्र की महिलाओं में विकलांगता का पहला सबसे बड़ा कारण है।

### लोगों में माइग्रेन बढ़ने की कई वजहें

हर साल माइग्रेन की समस्या बढ़ती चली जा रही है। रिसर्च में शामिल शोधकर्ताओं का कहना है कि इसके कई कारण हैं। ये मेंटल से लेकर फिजिकल, एनवायरनमेंटल, बिहेवियरल और साइकोलॉजिकल हो सकते हैं। हालांकि टेक्नोलॉजी का विकास भी इसमें एक अहम भूमिका निभाता है। आज ज्यादा से ज्यादा लोग टेक्नोलॉजी की मदद से अपनी परेशानियां डॉक्टर्स से साझा कर रहे हैं और हेल्थ एक्सपर्ट्स भी नई टेक्नोलॉजी के जरिए मरीजों का इलाज कर रहे हैं।

करी पत्ता, जिसे कढ़ी या कड़ी पत्ता भी कहा जाता है कई स्वास्थ्य लाभों से भरपूर होता है। हम सभी अपनी दाल, चटनी, सांभर और कई अन्य सब्जियों आदि में तड़का लगाने के लिए करी पत्ता का प्रयोग करते हैं। करी पत्ता में बहुत ही अच्छी सुगंध होती है। जिससे यह हमारे भोजन को बेहतरीन स्वाद और खुशबू प्रदान करता है। साथ ही हम में से बहुत से लोग करी पत्ता की चाय पीना भी बहुत पसंद करते हैं, वहीं कुछ लोग करी पत्ता के पानी का सेवन करते हैं। किसी भी रूप में करी पत्ता का सेवन करने आपको कई फायदे मिलते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं, अगर आप करी पत्ता को पानी में उबालकर इसके सेवन करते हैं, तो इससे भी सेहत को जबरदस्त फायदे मिलते हैं? जी हां आपने बिल्कुल सही पढ़ा!

अगर आप करी पत्ता को उबालकर इसके पानी का सेवन करते हैं तो यह कई गंभीर रोगों से आपको सुरक्षित रखने में सहायक है। करी पत्ता उबालकर पीने से सेहत को क्या फायदे मिलते हैं, इस पर बेहतर जानकारी के लिए हमने क्लीनिकल आयुर्वेदिक चिकित्सक डॉ. भुवनेश्वरी से बात की। इस लेख में हम आपको करी पत्ता उबालकर पीने के 6 फायदे बता रहे हैं

### करी पत्ता सेहत के लिए कैसे लाभकारी है

करी पत्ता में शरीर के लिए जरूरी कई विटामिन्स जैसे ए, बी, सी, ई के साथ ही फाइबर, आयरन, प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फोरस जैसे मिनरल्स भी मौजूद होते हैं। सिर्फ इतना ही नहीं, यह दर्द निवारक, एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-इन्फ्लेमेटरी और एंटीडायबिटिक गुणों से भी भरपूर होते हैं। करी पत्ता को उबालकर पीने से इसके पूरे लाभ पानी के माध्यम से आपके शरीर को मिलते हैं, जिससे यह अद्भुत फायदे प्रदान करता है।

### करी पत्ता उबालकर पीने के फायदे

- 1. इम्युनिटी बनाए मजबूत** - एंटीऑक्सीडेंट, एंटी-इन्फ्लेमेटरी और एंटीबायोटिक गुणों से भरपूर करी पत्ता का पानी आपके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। यह आपको सर्दी-जुकाम, खांसी जैसे संक्रमणों से बचाता है। साथ ही वायरल फीवर और कई अन्य समस्याओं से दूर रखता है।
- 2. मतली की समस्या दूर करेगा** - सुबह बहुत से लोगों को मॉर्निंग सिकनेस और मतली की समस्या होती है, लेकिन करी पत्ता उबालकर पीने से उल्टी, दस्त और मतली जैसी समस्याओं से छुटकारा मिलता है।
- 3. खून की कमी से बचाता है** - आयरन से भरपूर होने के कारण एनीमिया के उपचार में करी पत्ता का पानी बहुत लाभकारी

## करी पत्ता उबालकर पीने के 6 फायदे



है। साथ ही इसमें फोलिक एसिड भी मौजूद होता है। ये दोनों ही पोषक तत्व रक्त में ऑक्सीजन और हीमोग्लोबिन के स्तर को बेहतर बनाने में मदद करते हैं।

**4. शरीर को करे डिटॉक्स** - उबले हुए करी पत्ता का पानी एक बेहतरीन डिटॉक्स ड्रिंक है। शरीर की गंदगी, हानिकारक कण और टॉक्सिन्स को बाहर निकालकर यह रक्त को भी शुद्ध करता है। यह वजन घटाने और त्वचा संबंधी समस्याओं को दूर करने में भी लाभकारी है।

**5. ब्लड शुगर रखे कंट्रोल** - सुबह खाली पेट करी पत्ता उबालकर पीना डायबिटीज रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद है, क्योंकि यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखने में मदद करता है। साथ ही यह कोलेस्ट्रॉल और हाई बीपी को कंट्रोल करके हृदय रोगों को दूर रखने में भी सहायक है।

**6. मस्तिष्क को रखे शांत** - करी पत्ता चिंता, तनाव जैसी समस्याओं से राहत पाने में मदद करता है। ह आपकी नसों और मस्तिष्क को शांत और आरामदायक महसूस कराता है। यह आपके मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है।

250एमएल पानी में 20-25 करी पत्ते डालकर अच्छी तरह उबालें और इसका एक काढ़ा बना लें। इस पानी को छानकर एक बर्तन में निकालकर रख लें और थोड़ा ठंडा होने दें। आप चाहें तो अपनी चाय में करी पत्ता डालकर भी सेवन कर सकते हैं। इसमें मिठास जोड़ने के लिए आप गुड़ या शहद मिलाकर भी पी सकते हैं।

**यह भी ध्यान रखें:** इसमें कोई संदेह नहीं है कि करी पत्ता उबालकर पीने से कई समस्याएं दूर होती हैं और उनसे बचाव में मदद मिलती है, लेकिन डॉक्टर के परामर्श के बिना आपको कुछ भी ट्राई करने से बचना चाहिए, क्योंकि कुछ लोगों को इससे नुकसान भी पहुंच सकता है। साथ ही ज्यादा मात्रा में इसका सेवन करने से बचें।



## भोजन पकाने की इन छोटी-छोटी गलतियों से बिगड़ सकता है स्वाद क्या करना चाहिए और क्या नहीं



भोजन का स्वाद मन-मुताबिक नहीं आता या अंदाज़ा सही नहीं बैठता? ऐसे में यहां दिए टिप्स इस मुश्किल को दूर कर खाने का स्वाद बढ़ाने में मदद कर सकते हैं।

भोजन पकाने के दौरान हुई छोटी-छोटी त्रुटियां उसका स्वाद बिगाड़ देती हैं। हां, अगर थोड़ी जानकारी मिल जाए तो सामान्य भोजन की रंगत और स्वाद दोनों को बढ़ाया जा सकता है। हम यहां कुछ सुझाव आपसे साझा कर रहे हैं, ताकि आप ये गलतियां न करें।

अरबी के पत्ते व सूरन की सब्जी बनाते समय छोटी-सी गलती गले में जलन या सरसराहट पैदा कर सकती है। अरबी के पत्ते व सूरन की सब्जी को अच्छी तरह से पकाएं। पकाते समय दही, नींबू व अजवाइन का उपयोग अवश्य करें। इससे स्वाद में इजाफ़ा होता है और गले में तकलीफ़ नहीं होती।

जल्दबाज़ी में तेज़ आंच पर मसाला भूनने पर प्याज़ व लहसुन पकने के बजाय जल जाता है और सब्जी का स्वाद खराब कर देता है। धीमी या मध्यम आंच पर मसाले भूनें। इससे ये अच्छी तरह पक जाएंगे और सब्जी का रंग व स्वाद भी अच्छा आएगा।

ब्राउन राइस को ढक्कन लगाकर नहीं पकाना चाहिए। इन्हें खुला ही पकाएं। एक कप चावल में 4 से 5 गुना पानी डालकर पकाएं और बाद में पानी को निथार दें फिर सेवन करें।

खिले-खिले चावल बनाने के लिए चावलों को धोकर 15 मिनट के लिए पानी में भिगोकर रखें। इसके बाद पर्याप्त मात्रा में पानी डालकर एक चुटकी नमक और कुछ बूंदें नींबू के रस की डालें और पका लें। सामान्यतः एक कप चावल के लिए दो कप पानी पर्याप्त होता है, किंतु चावल की वैरायटी के अनुसार भी पानी का अनुपात निर्भर करता है।

कद्दू की सब्जी कई बार अच्छी नहीं लगती। ऐसे में थोड़ा-सा गुड़ और अमचूर का उपयोग करें। सब्जी स्वादिष्ट बनेगी।

पालक की सब्जी बनाते समय पालक गीली हो जाती है। इससे बचने के लिए पालक को धोकर सूखे कपड़े पर फैला

दें, ताकि पानी सूख जाए। पालक में खुद का पानी ही बहुत ज्यादा होता है।

ऑलिव ऑयल को गर्म नहीं करना चाहिए, क्योंकि कई तेल स्मॉकिंग पॉइंट पर आने के बाद अपनी स्वास्थ्यवर्धक खूबियां खो देते हैं। इनको ड्रेसिंग के तौर पर या ऊपर से डालकर कच्चा ही खाया जाना चाहिए।

किसी भी व्यंजन, सलाद या फलों पर अधिक मात्रा में सीज़निंग या ड्रेसिंग न करें। ये वास्तविक स्वाद को खराब कर सकती है।

पास्ता ठंडे पानी में डालकर उबालने न रखें। जब पानी उबल जाए तभी पास्ता डालें अन्यथा उसका टेक्सचर खराब हो जाएगा।

शहद का उपयोग करें तो ध्यान रखें कि शहद को गर्म नहीं किया जाता। शहद उपयोग करने के लिए व्यंजन को पूरा तैयार करने के बाद गैस पर से उतार लें और हल्का-सा ठंडा होने के बाद ही शहद डालें। इस प्रकार शहद का उपयोग करने से उसके पोषक तत्व बने रहेंगे।

पानी की अधिकता के कारण पास्ता चिपक जाता है या पानी की कमी होने पर कच्चा रह जाता है। इसलिए अधिक मात्रा में छोटे बर्तन में पास्ता उबलाने न रखें। पानी पास्ता के थोड़ा ऊपर रहे इस बात का ख्याल रखें।

गराडू को तलने से पहले छीलकर मनपसंद आकार के टुकड़ों में काट लें। 5-10 मिनट के लिए पानी में उबाल लें। फिर निकालकर पानी सुखाकर मोटे तले की कड़ाही में तलें।

पास्ता को लेकर कई सारी भ्रांतियां हैं जैसे पानी में ही थोड़ा-सा तेल डाल दें ताकि वे आपस में चिपकें नहीं। पास्ता में तेल डालने से सॉस उसमें अच्छी तरह से चिपकता नहीं है और न ही पास्ता उसे सोख पाता है। इसलिए उबालते समय पास्ता को चॉपस्टिक से दो-तीन बार चलाने से ही वे अच्छी तरह पक जाएंगे और चिपकेंगे नहीं।

भिंडी जब पक जाए उसके बाद ही उसमें नमक डालें। यदि नमक पहले डाल देते हैं तो भिंडी चिपचिपी हो जाती है।

हेल्दी रहने के लिए डाइट का क्या रोल है ये हम सभी जानते हैं, इसलिए इसे चाहकर भी इग्नोर नहीं किया जा सकता है. वैसे हम क्या खाते हैं और क्या पीते हैं इसका सीधा असर हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ता है. कुछ चीजें ऐसी होती हैं, जिनका अधिक सेवन मां या पिता बनने के

हेल्दी रहने के लिए डाइट का क्या रोल है ये हम सभी जानते हैं, इसलिए इसे चाहकर भी इग्नोर नहीं किया जा सकता है. वैसे हम क्या खाते हैं और क्या पीते हैं इसका सीधा असर हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ता है. कुछ चीजें ऐसी होती हैं, जिनका अधिक सेवन मां या पिता बनने के सुख को छीन करता है. इस आर्टिकल में हम आपको इन चीजों से फर्टिलिटी लेवल के डाउन होने के कारण और दूसरे नुकसानों के बारे में बताने जा रहे हैं. साथ ही जानें इनमें डाले जाने वाली चीजें कैसे फर्टिलिटी पर बुरा असर डालती हैं.

### इन ड्रिंक्स को आज ही से कहे बाँय

दरअसल, हम बात कर रहे सोडा जैसी कोल्ड ड्रिंक्स की. इनका सेवन पिता या मां बनने में समस्याएं पैदा कर सकता है. रिपोर्ट्स के मुताबिक इनमें आर्टिफिशियल मिठास डाली जाती है जो हार्मोन बैलेंस को प्रभावित कर सकती है. डॉक्टर कहते हैं कि ये आर्टिफिशियल मिठास इनफर्टिलिटी और मिसकैरेज जैसे हालातों को पैदा कर सकती है.

### सेल्स हो जाते हैं डेड

एसपारटिक और फेनिलएलनिन एसिड हैं, जो अमीनो एसिड भी पुकारे जाते हैं का इस्तेमाल इन ड्रिंक्स में होता है. जब भी हम इन चीजों का सेवन करते हैं, तो ये दूसरे अमीनो एसिड्स से मिलकर सेहत को नुकसान पहुंचाते हैं. रिपोर्ट्स के मुताबिक इनके कारण सेल्स डेड होने लगते हैं और स्पर्म की क्वालिटी प्रभावित होती है.



**भूल**  
**से भी न करें इस**  
**चीज का ज्यादा सेवन**  
**फर्टिलिटी लेवल तेजी से**  
**होता है डाउन !**

### स्पर्म काउंट होता है डाउन

जो व्यक्ति लगातार कोल्ड ड्रिंक्स या सोडा से बनी ड्रिंक्स को पीता है, उसके स्पर्म काउंट के डाउन होने की समस्या हो जाती है. एक्सपर्ट्स कहते हैं कि सोडा का ज्यादा सेवन बॉडी के पीएच लेवल को बदल सकता है. पीएच लेवल में बदलाव शरीर में पोषक तत्वों की कमी को भी दर्शाता है. इस तरह की चीजों को पीने से बचें. आप चाहे तो इसकी जगह फ्रूट जूस को रूटीन का हिस्सा बना सकते हैं.

### इम्यून सिस्टम हो जाता है कमजोर

शुगर से बनी हुई इस तरह की सोडा वाली कोल्ड ड्रिंक का सेवन इम्यून सिस्टम को भी कमजोर बनाता है. इम्यूनिटी के कमजोर होने पर कोल्ड और कफ ही नहीं आपको फर्टिलिटी से जुड़ी समस्याओं को भी झेलना पड़ सकता है. इम्यूनिटी के कमजोर होने पर मिसकैरेज के ज्यादा आसार होते हैं.

## चेहरे के तिलों से हैं परेशान तो इन घरेलू नुस्खों से पाएं समस्या से राहत



तिल महिलाओं की खूबसूरती पर चार-चांद लगा देते हैं। लेकिन वहीं दूसरी ओर जरूरत से ज्यादा तिल खूबसूरती छिन भी सकते हैं। चेहरे से ज्यादा तिल निकालने के लिए महिलाएं कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स, दवाईयां और क्रीम का भी इस्तेमाल करती हैं परंतु समस्या से राहत नहीं मिल पाती। दवाईयां और ब्यूटी प्रोडक्ट्स चेहरे पर कई समस्याएं भी खड़ी कर सकते हैं। लेकिन आप इस समस्या से राहत पाने के लिए कुछ घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

### सेब का सिरका आया काम

यदि आप चेहरे के तिलों से राहत पाना चाहते हैं तो सेब का सिरका इस्तेमाल कर सकते हैं। इसका इस्तेमाल करके चेहरे के तिल आप आसानी से हटा सकते हैं।

### कैसे करें इस्तेमाल ?

सेब के सिरके को पूरी रात के लिए तिल वाली जगह पर लगाएं। सिरका लगाने के बाद हल्की-हल्की मसाज करें। रात भर के लिए इसे चेहरे पर रहने दें। सुबह उठकर सादे पानी से चेहरा धो लें। हफ्ते में 2 बार आप इस घरेलू नुस्खे का इस्तेमाल कर सकते हैं।

### आलू का रस

आलू का रस आप तिलों को हटाने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। आलू के रस में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स नैचुरल ब्लीच के रूप में कार्य करते हैं।

### कैसे करें इस्तेमाल ?

सबसे पहले आप आलू को कद्दूकस कर लें। इसके बाद इसका रस निकाल लें। रस निकालकर आप तिल पर लगाएं। हल्के हाथों से चेहरे की मालिश करें। इसके अलावा आप आलू काटकर तिल पर रखें। इस तरह भी आप समस्या से आसानी से राहत पा सकेंगे।

### लहसुन

आप लहसुन का इस्तेमाल चेहरे के तिल हटाने के लिए कर सकते हैं।

### कैसे करें इस्तेमाल ?

लहसुन की 3-4 कलियां लें। उन्हें अच्छे से पीसकर पेस्ट तैयार कर लें। पेस्ट को तिल पर लगाएं। 5-10 मिनट तक सूखने दें। सूखने के बाद चेहरा सादे पानी से साफ कर लें। इस पेस्ट का इस्तेमाल आप हफ्ते में 2 बार कर सकते हैं।

### अरंडी का तेल और बेकिंग सोडा

आप अरंडी का तेल और बेकिंग सोडा दोनों चीजों को मिलाकर त्वचा पर लगा सकते हैं। इससे भी आपको चेहरे पर मौजूद तिलों से छुटकारा मिलेगा।

### कैसे करें इस्तेमाल ?

सबसे पहले एक कटोरी में बेकिंग सोडा मिलाएं। उसके बाद इसमें अरंडी का तेल डालें। दोनों चीजों को अच्छे से मिक्स करके पेस्ट तैयार कर लें। तैयार पेस्ट को चेहरे पर लगाएं। 5-10 मिनट के बाद चेहरा सादे पानी से धो लें।

### केले का छिलका

केले के छिलके का इस्तेमाल आप चेहरे पर मौजूद तिल निकालने के लिए कर सकते हैं।

### कैसे करें इस्तेमाल ?

सबसे पहले आप केले का छिलका लें। इसका नरम वाला हिस्सा तिल पर रख दें। नरम वाला हिस्सा रखने के बाद कपड़े से तिल को लपेट दें। रातभर इस कपड़े को छिलके पर रहने दें। रोजाना रात में आप इस नुस्खे का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे आपका तिल साफ होने लगेगा।

### चूना

आप चूने का इस्तेमाल चेहरे के तिल हटाने के लिए कर सकती हैं।

### कैसे करें इस्तेमाल ?

सबसे पहले आप एक पान का पत्ता लें। उस पर थोड़ा सा चूना लगाएं। पान के पत्ते पर लगा चूना तिल पर लगाएं। तय समय के बाद चूना सूखने दें। 3-4 बार आप इस नुस्खे का इस्तेमाल कर सकते हैं।

## घर पर लाते ही खराब हो जाते हैं

# केले तो इन स्मार्ट ट्रिक्स के साथ करें स्टोर

हर सीजन में केला सबसे ज्यादा मिलने वाला फल है। इसमें फाइबर, विटामिनस, मिनरल्स जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसके अलावा केले में एंटीऑक्सीडेंट्स, आयरन, फाइबर भी पाया जाता है जो हार्ट हैल्थ, किडनी स्वास्थ्य, पाचन तंत्र के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। बहुत से लोग नियमित रूप से इसका सेवन करते हैं। लेकिन गर्म तापमान होने के कारण केले बहुत जल्दी खराब होने लगते हैं। आज आपको कुछ ऐसे तरीके बताते हैं जिनसे केले खराब नहीं होंगे। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

### फॉइल पेपर आएगा काम



आप केले को यदि लंबे समय तक फ्रेश रखना चाहते हैं तो फॉइल पेपर का इस्तेमाल कर सकते हैं। फॉइल पेपर को आप केले के डंठल के ऊपर लपेट दें। फॉइल पेपर लपेटने से केले जल्दी खराब नहीं होंगे।

### विटामिन-सी की टैबलेट आएंगी काम

आप केले को लंबे समय तक फ्रेश रखने के लिए विटामिन-सी की टैबलेट का इस्तेमाल कर सकते हैं। विटामिन-सी की टैबलेट को आप पानी में भिगो दें। इसके बाद इस पानी में आप केले को अच्छे से भिगो दें। पानी में भिगोने से केले जल्दी खराब नहीं होंगे।

### हैंगर में रखें केले

आप केले को हैंगर में स्टोर करें। हैंगर को खुली हवा में टांग दें। इससे भी केले लंबे समय तक फ्रेश रहेंगे। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि केले को सरफेस पर



न रखें। इससे यह जल्दी खराब हो सकते हैं।

### सोडे के पानी में करें स्टोर

केले को लंबे समय तक फ्रेश रखने के लिए आप सोडा पानी में स्टोर करके रख सकते हैं। पानी में सोडा मिलाएं। इसके बाद इस पानी में आप केले को स्टोर कर दें। कमरे के तापमान पर आप केले को स्टोर करके रख दें। इससे केले जल्दी खराब नहीं होंगे।

### न रखें फ्रिज में

यदि आप चाहते हैं कि केले ज्यादा समय तक फ्रेश रहें और खराब न हो तो आप साधारण तापमान पर ही इसे स्टोर करें। फ्रिज में रखने से केले खराब हो सकते हैं।

### वैक्स पेपर में ढक्कर रखें

केले को आप लंबे समय तक फ्रेश रखने के लिए उन्हें वैक्स पेपर में भी स्टोर करके रख सकते हैं। वैक्स पेपर में स्टोर करने से भी केले एकदम ताजा रहेंगे।





# सूरजमुखी को 'फूल' क्यों नहीं मानते वैज्ञानिक, ये रहा उसका जवाब

सूरजमुखी के बारे में सबसे ज्यादा चर्चा यही रही है कि यह हमेशा सूरज की दिशा के मुताबिक घूमता है. एक दिलचस्प बात यह भी है कि वैज्ञानिक इसे फूल नहीं मानते. जानिए, सूरजमुखी को सिंगल फूल क्यों नहीं माना जाता

विज्ञान के नजरिये से देखें तो सूरजमुखी का फूल हमेशा से ही काफी दिलचस्प रहा है. सबसे ज्यादा चर्चा यही रही है कि यह फूल हमेशा सूरज की दिशा के मुताबिक घूमता है. यानी सूरज के मुताबिक इसकी दिशा बदलती रहती है, लेकिन एक दिलचस्प बात यह भी है कि वैज्ञानिक इसे फूल नहीं मानते. विज्ञान में जो फूल की परिभाषा तय की गई है, उन मानकों पर यह खरा नहीं उतरता. जानिए, सूरजमुखी को सिंगल फूल क्यों नहीं माना जाता...

वैज्ञानिकों का कहना है, सूरजमुखी एक फूल नहीं है, यह फूलों का गुच्छा है. इसलिए इसकी गिनती फूल में नहीं की जाती. इसके पीछे कई कारण गिनाए गए हैं. उनका कहना है, सूरजमुखी की एक पंखुड़ी और जिस भूरे हिस्से से वो जुड़ी होती है, उसे मिलाकर एक फूल माना जाता है. लेकिन इस फूल में दर्जनों पंखुड़ियां होती हैं और बीच वाले जिसे भूरे हिस्से से जुड़ी होती हैं वो सैकड़ों भागों में बंटा होता है. इसलिए सूरजमुखी को फूलों का गुच्छा कहा जाता है. इसकी और भी कई वजह गिनाई गई हैं. अब उन्हें भी समझ लेते हैं.

आमतौर पर एक फूल से एक बीज या एक फल तैयार होता है, लेकिन सूरजमुखी के मामले में ऐसा नहीं है. इसके बीच वाले हिस्से को डिस्क कहते हैं, जिसमें बीज विकसित होते हैं. सूरजमुखी के एक फूल में 1 से 2 हजार तक बीज विकसित होते हैं. इससे नए पौधे तैयार होते हैं. इसके अलावा इसे चिड़ियों और इंसानों को खिलाने के काम में भी लिया जाता है. इसमें कई पोषक तत्व पाए जाते हैं.

आमतौर पर लोग मानते हैं कि सूरजमुखी का रंग पीला ही होता है, जबकि ऐसा नहीं है. दुनियाभर में इसकी 70 प्रजातियां हैं. जो अलग-अलग आकार की होती हैं. कुछ प्रजातियों की लम्बाई कम होती हैं तो कुछ की ज्यादा. ये अलग-अलग रंग के होते हैं. पीले रंग के अलावा लाल, नारंगी और बैंगनी रंग के भी सूरजमुखी होते हैं.

सूरजमुखी के फूल के नाम गिनीज रिकॉर्ड भी दर्ज है. दुनिया का सबसे लम्बा सूरजमुखी 30 फीट का रहा है. यह रिकॉर्ड जर्मनी में 2014 में बना था. जो चर्चा का विषय रहा था.



## हिंदुस्तान को गर्व है इन पर !

# सूनक ही नहीं इन भारतीयों ने भी विदेश में कमाया बड़ा नाम

ऋषि सुनक का नाम सुनते ही हर भारतीय का सीना गर्व से चौड़ा हो जाता है। क्योंकि आज से वह उस देश पर राज करने जा रहे हैं जिसने 'सोने की चिड़िया' कहे जाने वाले भारत के पर ऐसे कांटे जो उड़ने लायक ही नहीं बचा। शायद ब्रिटेन ने भी कभी नहीं सोचा होगा कि भारत का बेटा ही उनके देश की कमान अपने हाथों में ले लेगा। ऋषि सुनक ने ब्रिटेन की राजनीति में वापसी कर शानदार पटकथा लिख डाली।

**वनिता गुप्ता**



भारतीय मूल की अमेरिकी नागरिक वनिता गुप्ता ने भी इतिहास रचकर अपनी एक अलग पहचान बना ली है। ओबामा प्रशासन के दौरान जस्टिस डिपार्टमेंट में अपनी सेवा दे चुकी भारतीय मूल की वनिता गुप्ता को एसोसिएट अटॉर्नी जनरल नियुक्त किया गया था। अमेरिका के जस्टिस डिपार्टमेंट में तीसरा सबसे ऊंचा पद एसोसिएट अटॉर्नी जनरल का होता है। इस डिपार्टमेंट में एसोसिएट अटॉर्नी जनरल के तौर पर वनिता गुप्ता नागरिक अधिकारों के काम की निगरानी में अहम भूमिका निभा रही हैं।

**नीरा टंडन**

इंडियन-अमेरिकन नीरा टंडन भी जो बिडेन की वरिष्ठ सलाहकार (सीनियर एडवाइजर) रह चुकी हैं। नीरा अमेरिकी राष्ट्रपति बराक ओबामा और बिल क्लिंटन के प्रशासन में अधिकारी रह चुकी हैं। उन्हें 'द वर्किंग मदर पत्रिका' ने 2014 की 50 सबसे अधिक ताकतवर मांओं की सूची में भी शामिल किया चुका है। नीरा ने विज्ञान में स्नातक

किया है तथा येल विश्वविद्यालय से विधि में उपाधि प्राप्त की है। वह अमेरिका की पूर्व विदेश मंत्री और 2016 के राष्ट्रपति चुनाव में डेमोक्रेटिक उम्मीदवार हिलेरी क्लिंटन की करीबी सहयोगी भी रही हैं।

**लीना नायर**



भारतीय मूल की लीना नायर भी विदेश में अपना दबदबा कायम कर चुकी हैं। उन्हें फ्रांस के लग्जरी ग्रुप शनैल ने लंदन में अपना नया ग्लोबल चीफ एग्जिक्यूटिव नियुक्त किया है। ग्लोबल कंज्यूमर गुड्स कंपनी में भारतीय मूल की लीना नायर का करियर करीब 30 साल का है। लीना नायर ने झारखंड के जमशेदपुर स्थित जेवियर्स स्कूल ऑफ मैनेजमेंट से पढ़ाई की और वहां से गोल्ड मेडल भी जीता है। उन्हें कई एचआर एंटरवेंशन के लिए श्रेय मिल चुका है।



# चेहरे की ड्राईनेस दूर करेगा ये होममेड फेशियल, नहीं पड़ेगी पार्लर जाने की जरूरत



बदलते मौसम में त्वचा सबसे जल्दी प्रभावित होती है। त्वचा पर ड्राईनेस होने लगती है इसके अलावा त्वचा खींची हुई महसूस होने लगती है। ड्राई त्वचा को विशेष देखभाल की जरूरत होती है। अगर आपकी त्वचा भी बार-बार ड्राई होती है तो उसे पोषण और मॉइश्चराइज करने की ज्यादा जरूरत है। आप ड्राई स्किन से राहत पाने के लिए होममेड फेशियल का इस्तेमाल कर सकते हैं। होममेड फेशियल से आपकी स्किन पर इंस्टेंट ग्लो भी आएगा और यह फेशियल आपके स्किन का एनर्जी लेवल बढ़ाने में भी मदद करता है। तो चलिए आपको बताते हैं कि कैसे आप होममेड फेशियल करके स्किन पर इंस्टेंट ग्लो पा सकती है...

## क्लीजिंग

फेशियल का सबसे पहला स्टेप क्लीजिंग होता है। क्लीजिंग से आपकी त्वचा कोमल और साफ होती है। फेशियल का सबसे मुख्य स्टेप इसे माना जाता है। ड्राई स्किन के लिए होममेड क्लीजर का इस्तेमाल कर सकती हैं।

**सामग्री** - शहद - 2-3 चम्मच, दूध - 2 चम्मच

## कैसे करें?

सबसे पहले आप चेहरा धो लें। इसके बाद इन दोनों चीजों को मिलाकर एक कटोरी में डालें। दोनों चीजों को मिलाएं और फिर इसकी हल्के हाथों से चेहरे पर मसाज करें। 10-15 मिनट के बाद चेहरा सादे पानी से धो लें।

## स्क्रबिंग

स्क्रब फेशियल का दूसरा स्टेप होता है। यह आपकी डेड स्किन निकालने में मदद करता है। डीआई फेशियल स्क्रब से आप घर में डेड स्किन निकाल सकते हैं।

**सामग्री** - टमाटर - 2, चीनी - 3 चम्मच

## कैसे करें?

सबसे पहले आप टमाटर को बीच में से काटें। इसके बाद



इसमें चीनी मिला दें। दोनों चीजों से तैयार मिश्रण से चेहरे पर स्क्रब करें। अगर स्किन पर कोई ब्रेकआउट है तो इस स्क्रब का इस्तेमाल न करें।

## स्टीम

स्टीम से आपके चेहरे के रोम छिद्र खुलेंगे। साथ ही चेहरे पर मौजूद गंदगी स्किन से निकालने में यह सहायता करता है।

**सामग्री** - पानी - 3 कप, लैवेंडर - 2 चम्मच, एसेंशियल ऑयल - 2 चम्मच

## कैसे करें?

सबसे पहले आप पानी को गैस पर रखकर गर्म कर लें। इसके बाद सिर के चारों ओर तौलिया लपेटें और सिर को बर्तन के ऊपर रखें। इस प्रक्रिया को 5-6 मिनट के लिए दोहराएं। इससे त्वचा को एक्स्ट्रा पोषण मिलेगा। अगर आप हर्बल एहसास देना चाहते हैं तो पानी में लैवेंडर या पेपरमिंट एसेंशियल ऑयल डालें।

## मास्क

फेशियल का आखिरी स्टेप मास्क होता है। मास्क आपकी त्वचा को टाइट करने में मदद करता है। इसके अलावा होममेड मास्क लगा सकते हैं।

**सामग्री** - एवोकाडो - 2, दही - 3 चम्मच, एसेंशियल ऑयल - 4-5 बूंदें

## कैसे बनाएं?

सबसे पहले आप एवोकाडो को अच्छे से मैश कर लें। इसके बाद इसमें दही मिलाएं और एक स्मूद पेस्ट तैयार कर लें। पेस्ट में आप एसेंशियल ऑयल भी मिला सकते हैं। 10 मिनट के लिए पेस्ट चेहरे पर लगाएं। तय समय के बाद चेहरा सादे पानी से धो लें।



## मूली के साथ गलती से भी न करें इन चीजों का सेवन, सेहत पर पड़ सकता है भारी



खान-पान के मामले में अक्सर लोग गलती कर जाते हैं। ज्यादातर लोगों को पता नहीं होता कि किस चीज के साथ क्या खाना चाहिए। ऐसे में स्वास्थ्य विशेषज्ञों द्वारा बताया गया है कि मूली हमारे शरीर के लिए काफी लाभदायक होती है। लेकिन कुछ चीजों के साथ इसका सेवन करना उचित नहीं है। क्या आप जानते हैं कई तरह से मूली का सेवन किया जा सकता है, जैसे सलाद, मूली की सब्जी, मूली के परांठे या फिर उसका आचार बनाकर। मूली में कई पोषक तत्व होने के बाद भी इसका सेवन काफी चीजों के साथ नहीं किया जा सकता। कुछ चीजों को साथ में खा लिया जाए तो शरीर में बीमारी घर कर सकती है, ऐसे में इस बात पर ध्यान देना जरूरी है कि जो 2 चीजें एक साथ खाई जा रही हैं असल में उनका सेवन एक साथ किया जाना चाहिए या नहीं। तो चलिए आपको बताते हैं मूली का सेवन कब करना चाहिए और किस के साथ खाना है गलत।

### मूली खाने का सही समय

मूली को कभी भी खाली पेट नहीं खाना चाहिए। रात के खाने में भी मूली को खाना नुकसानदायक हो सकता है। अक्सर लोग मूली को खाने के साथ सलाद के रूप में खाते हैं लेकिन आपको पकी सब्जियों के साथ-साथ सलाद में कच्ची सब्जियां नहीं खानी चाहिए, ऐसा करने से आपके पाचनतंत्र पर दबाव पड़ता है। इसलिए मूली को सुबह के नाश्ते के बाद या दोपहर के खाने से पहले खाना चाहिए। चाहे तो लंच और डिनर के बीच का जो टाइम होता है आप उस समय मूली खा सकते हैं। इस समय मूली खाने से आपके शरीर को मूली के सभी पोषक तत्व मिलेंगे और पाचन क्रिया भी अच्छी रहेगी।

### मूली के साथ दूध का सेवन न करें

मूली के साथ दूध का सेवन करना हानिकारक होता है। अगर आप मूली खा रहे हैं तो आपको दूध से बनी चीज या दूध का सेवन अवांइड करना चाहिए, इससे आपको त्वचा से जुड़ी समस्या हो सकती है। अगर आपने दूध का सेवन सुबह किया है तो ध्यान रखें कि मूली का सेवन शाम से पहले न करें। कोशिश करें कि दोनों चीजें एक दिन में न खाएं। दोनों के बीच गैप रखना

बेहद जरूरी है।

### मूली के साथ न करें खीरे का सेवन

काफी लोग सलाद में मूली और खीरे का सेवन एक साथ करते हैं पर इन 2 चीजों का सेवन भी साथ में नहीं करना चाहिए। खीरे में एस्कॉर्बिनाज होता है, ये विटामिन सी को सोकने का काम करता है। इन दोनों चीजों का सेवन साथ नहीं किया जा सकता। सलाद में भी इन 2 चीजों का मश्रिम नहीं बनाना चाहिए, कई लोग इसे सब्जी में साथ इस्तेमाल करते हैं पर आपको इससे त्वचा संबंधी शिकायत हो सकती है।

### मूली के साथ संतरे का सेवन नहीं करना चाहिए

मूली के साथ संतरे का सेवन नहीं करना चाहिए। ये मेल भी तबीयत बगिड़ सकता है। अगर मूली की सब्जी का सेवन किया है तो उसके तुरंत बाद संतरा न खाएं। अगर आप ये कॉम्बिनेशन का सेवन करेंगे तो आपको पेट संबंधित शिकायतें हो सकती हैं। मूली और संतरे का कॉम्बिनेशन खासकर बड़ी उम्र के लोगों को तो कतई नहीं करना चाहिए, उनका पाचन तंत्र युवकों के मुकाबले ज्यादा कमजोर होता है। आप दोनों चीजों के बीच 4 से 5 घंटे का गैप रख सकते हैं।

### मूली के साथ करेला न खाएं

आपको मूली के साथ करेले का सेवन कभी नहीं करना चाहिए। एक्सपर्ट्स के हिसाब से इससे सांस से जुड़ी समस्या होने का खतरा रहता है। मूली में लैक्सेटिव गुण पाए जाते हैं जिससे पेट खराब होने की समस्या हो सकती है। आप दोनों के बीच सुबह और शाम का गैप जरूर रखें।

### मूली के साथ चाय न पिएं

मूली के साथ चाय का सेवन करने से आपको एसडिटी या फिर कब्ज जैसी समस्या हो सकती है। चाय पीने के बाद मूली का सेवन नहीं करना चाहिए। मूली की तासीर ठंडी होती है, जब इसे गरम चीजों के साथ लिया जाता है तो उसका बुरा असर सेहत पर पड़ता है। मूली का सेवन करने से ब्लड शुगर लेवल लो होता है जिनमें लो शुगर की समस्या है उन्हें डॉक्टर की सलाह लेकर ही इसका सेवन करना चाहिए।

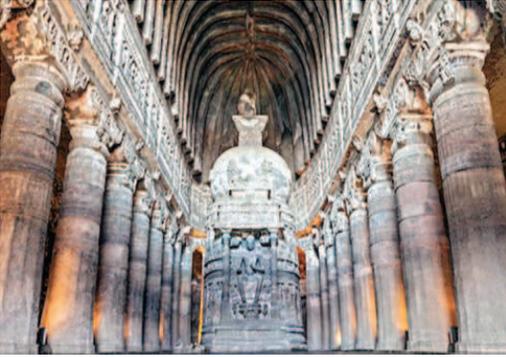
# रहस्यों से भरी हैं भारत की ये

## ऐतिहासिक गुफाएं

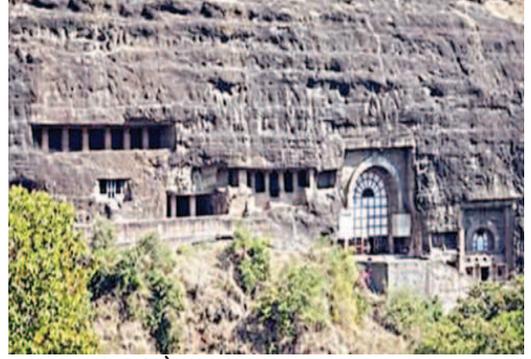
### यूनेस्को की विश्व धरोहर में मिली जगह

अजंता की गुफा को साल 1983 में यूनेस्को की विश्व धरोहर स्थलों में शामिल किया गया था. घोड़े के नाल के आकार के रूप में बने पहाड़ पर 26 गुफाएं बनी हुई हैं.

भारत के महाराष्ट्र के जलगांव शहर में स्थित अजंता और एलोरा की गुफाओं को किसी भी तरह के परिचय की जरूरत नहीं है. इन गुफाओं को देखने के लिए दुनियाभर से लोग आते हैं. हालांकि, ये दोनों गुफाओं एक-दूसरे से 100 किलोमीटर की दूरी पर हैं. बता दें कि यूनेस्को की विश्व धरोहर में शामिल हैं. बहरहाल, आज हम आपको अजंता की गुफाओं की सैर करवाते हैं.



अजंता की गुफा को साल 1983 में यूनेस्को की विश्व धरोहर स्थलों में शामिल किया गया था. अजंता की गुफा, एलोरा की गुफाओं से भी काफी पुरानी हैं. इस घोड़े के नाल के आकार के रूप में बने पहाड़ पर 26



गुफाएं बनी हुई हैं.

यहां दो तरह की गुफाएं हैं- विहार और चैत्य गृह. विहार की संख्या 25 है, तो चैत्य गृहों की संख्या चार है. एक ओर विहार का इस्तेमाल बौद्ध रहने के लिए करते थे, तो चैत्य गृह का इस्तेमाल ध्यान स्थल के रूप में किया जाता था.

अजंता की गुफाएं बौद्ध धर्म को समर्पित हैं. इसमें बौद्ध धर्म से जुड़ी कलाकृतियां मौजूद हैं. बता दें कि अजंता की गुफाओं को 1819 में एक ब्रिटिश ऑफिसर ने खोजा था.



यहां बुद्ध की छवियों के अलावा कई जानवरों, आभूषणों, पहनावों को भी दर्शाया गया था. इनमें ग्रीक कलाओं की तरह समानताएं नजर आ रही थी. जिसे महज संयोग नहीं कहा जा सकता है.



बच्चों की अच्छी सेहत के लिए स्वस्थ खान-पान बहुत ही जरूरी होता है। ऐसे में पेरेंट्स बच्चों के खाने-पीने को लेकर काफी चिंतित रहते हैं। खासकर 0-3 साल के बच्चों के यदि खाने-पीने का ध्यान न रखा जाए तो पाचन संबंधी समस्याएं भी हो सकती हैं। बच्चे का पाचन तंत्र काफी कमजोर होता है। जिसके कारण उन्हें पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। यदि आप बच्चों को इन समस्याओं से बचाना चाहते हैं तो उनकी डाइट में आलूबुखारा का जूस शामिल कर सकते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं इस जूस से बच्चे को क्या-क्या फायदे होंगे...

### आलूबुखारा में पाए जाने वाले विटामिन

आलूबुखारा में विटामिन-सी, विटामिन-ई, विटामिन-बी6 पाए जाते हैं। इसके अलावा यह फाइबर का भी काफी अच्छा स्रोत माना जाता है। इसका सेवन करने से बच्चे को पाचन संबंधी समस्याओं से छुटकारा मिलता है।

### जूस पीने के फायदे

#### कब्ज से मिलता है आराम

आलूबुखारा का जूस पीने से बच्चे को कब्ज की समस्या, पेट दर्द से भी राहत मिलती है। एक्सपर्ट्स के अनुसार, इसमें नैचुरल लैक्सेटिव पाया जाता है जो पाचन क्रिया के लिए बहुत ही मजबूत होता है। यदि आप बच्चों को कब्ज की समस्या से राहत दिलवाना चाहते हैं तो इसे बच्चों की डाइट में शामिल कर सकते हैं।

#### हड्डियां होती हैं मजबूत

आलूबुखाराम में फाइबर की काफी अच्छी मात्रा पाई

## बच्चे की डाइट में शामिल करें आलूबुखारा जूस एक नहीं सेहत को होंगे कई फायदे

जाती है। यह बच्चे के शरीर में से टॉक्सिन्स पदार्थों को दूर करती है। इसका सेवन करने से हड्डियों और मांसपेशियों को भी मजबूती मिलती है।

#### खून की कमी करे पूरी

बच्चों में खून की कमी की समस्या भी बहुत ज्यादा पाई जाती है। ऐसे में यह जूस बच्चे के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। आलूबुखारा का जूस आप बच्चों को पिला सकते हैं। इसमें पाया जाने वाला आयरन एनीमिया की समस्या से राहत दिलवाता है।

#### कोलेस्ट्रॉल करें नियंत्रित

आलूबुखारा कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करने में भी मदद करता है। इसमें क्लोरोजेनिक एसिड पाया जाता है जो कोलेस्ट्रॉल का कम करने में सहायता करता है।

#### क्या आप बच्चों को रोज दे सकते हैं ये

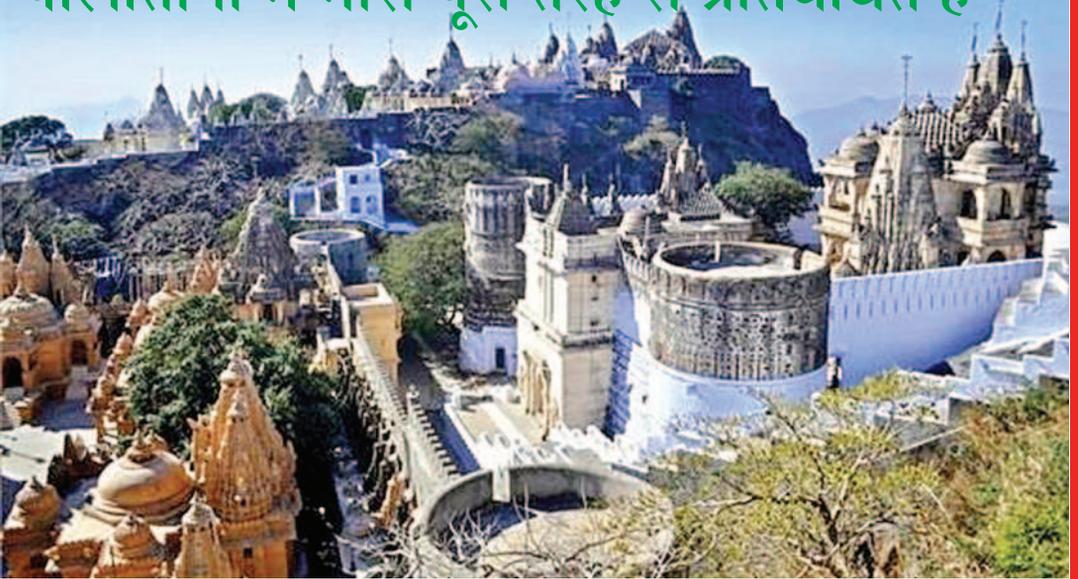
#### आलूबुखारा का जूस ?

एक्सपर्ट्स के अनुसार, आप शुरुआत में बच्चों को 100 मिलीलीटर से ज्यादा आलूबुखारा का जूस न पिलाएं। यदि बच्चे को आलूबुखारा से कोई एलर्जी नहीं होती है तो आप उसे इसका सेवन रोज करवा सकते हैं। लेकिन 150-170 मिली लीटर से ज्यादा जूस आप बच्चे को पीने के लिए न दें।



# दुनिया का पहला शाकाहारी शहर

## पालीताना में मांस पूरी तरह से प्रतिबंधित है



भारत के हर राज्य की एक अलग परंपरा है। यह पर बहुत से अलग-अलग जाति-भाषा के लोग रहते हैं जो कई परंपराओं और रीति-रिवाजों का पालन करते हैं। ऐसे ही अनोखी परंपरा का भारत में एक शहर है जिसके बारे में बहुत से लोग नहीं जानते होंगे। दरअसल हम पलिताना शहर की बात कर रहे हैं। गुजरात में स्थित यह एक ऐसा शहर है जो पूरी तरह से शाकाहारी है। यहां पर मीट पूरी तरह से बैन है। आपको बता दें की यह दुनिया का इकलौता शाकाहारी शहर है।

### सैकड़ों संतों की भूख हड़ताल के बाद पलिताना बना शाकाहारी शहर

2014 में गुजरात सरकार ने इसे संपूर्ण शाकाहारी घोषित किया था। यहां पर पूरी दुनिया से जैन धर्म को मानने अनुयायी बड़ी तादाद में पहुंचते हैं। पालीताना शहर में जैन मंदिरों की संख्या काफी है। आपको बता दें कि यह शहर गुजरात के भावनगर जिले में स्थित है। यहां शत्रुजय की पहाड़ियां हैं। ये दुनिया की ऐसी अकेली पहाड़ी है जहां करीब 900 से अधिक मंदिर हैं। 2014 में यहां सैकड़ों जैन मुनि और संतों ने भूख हड़ताल करते हुए सरकार से जानवरों को मारने पर रोक लगाने के

साथ बूचड़खानों को बंद करने की मांग की थी। संतो के विरोध के आगे राज्य सरकार को झुकना पड़ा। मान्यता है कि कई ऋषि-मुनियों को यहां मोक्ष मिला था। ऐसे में लंबे समय से जैन मुनियों की मांग को पूरा करते हुए यहां कड़ा कानून बनाया गया और इस नियम को तोड़ने वालों पर कठोर कार्रवाई हुई जिससे पालीताना दुनिया का पहला शाकाहारी शहर बन पाया।

### ऐसे करें पालीताना का सफर

अगर आप भी इस शहर की ये खासियत को जानकर यहां घूमना चाहते हैं तो आपको पालीताना पहुंचने के लिए, गुजरात के भावनगर से किसी बस या टैक्सी का इंतजाम करना होगा। यह जगह शहर से करीब 50 किलोमीटर दूर स्थित है। इसके साथ ही साथ आप बड़ोदरा या अहमदाबाद से रेल या बस के द्वारा भी यहां पहुंच सकते हैं।





## चांदी के काले पड़े गहनों को इस तरह करें साफ, फिर से चमकने लगेंगे

हर घर में कुछ ना कुछ चांदी के सामान होते ही हैं। फिर वो चाहे बर्तन हो या फिर ज्वैलरी। खासतौर पर ज्वैलरी अक्सर काली पड़ जाती है। कई बार तो चांदी की ज्वैलरी इतनी काली हो जाती है उसे साफ करना मुश्किल हो जाता है। अगर आपके पास भी चांदी के बर्तन या ज्वैलरी हैं जो बिल्कुल काले पड़ चुके हैं और नहीं समझ पा रहीं कि इन्हें कैसे साफ करें। तो इन तरीकों को अपनाएं। काली पड़ी चांदी की ज्वैलरी बिल्कुल नई जैसी चमक उठेगी। तो चलिए जानें क्या है वो तरीका।

### सिरका लाएं इस्तेमाल



चाइनीज खाने में अक्सर सफेद सिरके का इस्तेमाल किया जाता है। आप इस सफेद सिरके से घर की साफ-सफाई भी कर सकती हैं। चांदी के बर्तन और ज्वैलरी को साफ करने के लिए गुनगुने पानी में आधा कप सफेद सिरका मिलाएं। साथ में दो चम्मच बेकिंग सोडा डाल दें। इस पेस्ट में चांदी के सामान को करीब दो घंटे तक भिगोकर रख दें। तय समय के बाद निकालकर इसे ठंडे पानी से धो दें। चांदी के बर्तन और ज्वैलरी सब चमकने लगेंगे।

### टूथपेस्ट है काम का



चांदी के सामान को साफ करने के लिए टूथपेस्ट बेहद काम का है। चांदी की ज्वैलरी को साफ करने के लिए किसी पुराने टूथब्रश की मदद से टूथपेस्ट लगाकर अच्छे से रगड़ें। फिर ऐसे ही छोड़ दें। जब टूथपेस्ट सूख जाए तो पानी से धो लें। इससे चांदी अच्छे से साफ होकर चमकने लगती है।

### कोका कोला

कोका कोला पीना बहुत सारे लोगों को पसंद होता है। लेकिन आप कोका कोला का इस्तेमाल चांदी साफ करने के लिए भी कर सकती हैं।



बस किसी कटोरी में कोका कोला निकाल लें। फिर इसमें चांदी के सामान को डालकर छोड़ दें। करीब आधे घंटे बाद गुनगुने पानी से धो दें। फिर साफ कपड़े से पोंछ दें। चांदी बिल्कुल चमक जाएगी।

# आते-जाते हर कोई कर देता है आपकी पैरेंटिंग की बुराई

## एक्सपर्ट से जानें इस स्थिति से डील करने का सही तरीका

माता-पिता को अक्सर उनके पैरेंटिंग स्टाइल या बच्चों की परवरिश करने के लिए आलोचना का शिकार बनाया जाता है। ऐसे में पैरेंट्स को क्या करना चाहिए, खुद एक्सपर्ट ने शेयर किया है। अगर आप भी पैरेंट हैं तो यहां जान सकते हैं कि आपको इस स्थिति को किस तरह हैंडल करना चाहिए।

आप न्यू पैरेंट्स हों या आपको मां-बाप बने हुए 10 साल हो चुके हों, आप हमेशा अपने बच्चों के व्यवहार और आदतों को लेकर आलोचना का शिकार होते हैं। जब भी कोई बच्चा कुछ करता है, तो उसकी हरकत के लिए माता-पिता की आलोचना की जाती है। इसलिए आलोचना माता-पिता के सफर का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

इस मुश्किल सफर में पैरेंट्स को यह ध्यान रखना चाहिए कि उन्हें किस तरह सीखना है और आलोचना उनकी ऊर्जा और आत्मविश्वास को खत्म नहीं कर सकती है। पैरेंटिंग विशेषज्ञ डॉ. बेकी कैनेडी ने इस परिस्थिति से निपटने के सबसे आसान तरीकों के बारे में बात की है। अपने इंस्टाग्राम अकाउंट के जरिए, डॉ. कैनेडी ने कुछ अद्भुत पैरेंटिंग हैक्स शेयर किए हैं जो हर मां और पिता की मुश्किलों का समाधान करते हैं।

### उसे गलत की करने दोगे

डॉ. कैनेडी ने पैरेंट्स से पूछे जाने वाले कॉमन सवालों से शुरुआत की जैसे कि 'तुम उसे इसके साथ ही आगे बढ़ने दोगे? या आपको उसे पनिशमेंट देने की जरूरत है। आखिर वो अपनी गलती से कैसे सीखेगा?'

### आपको क्या करना चाहिए

एक गहरी सांस लें और अपने बच्चे पर ध्यान दें, डॉ. कैनेडी माता-पिता से इस तरह के शब्दों में जवाब देने के लिए कहते हैं, मुझे पता है, मैं अपने चारों ओर यही शब्द सुनता हूँ। आप अपने बच्चे से कहें - आप एक अच्छे बच्चे हैं, जब भी आपके सामने मुश्किल समय आएगा, मैं आपकी मदद के लिए हमेशा मौजूद रहूंगा।

### तुमने यहां क्या किया ?

डॉ. कैनेडी बताते हैं : इस तरह आप सभी को यह संदेश दे रहे हैं कि आप अपने बच्चे पर सबसे ज्यादा ध्यान दे रहे हैं, न कि अपने आस-पास की आलोचना पर।

आप भी अपने शब्दों को सुनकर अपने दृष्टिकोण में विश्वास पैदा कर रहे हैं और आप अन्य वयस्कों को संदेश दे



रहे हैं कि आप किसी के प्रति अपने दृष्टिकोण को सही ठहराने के बजाय अपने बच्चे से जुड़ने के बारे में अधिक परवाह करते हैं।

### अच्छा विचार क्या है

डॉ. कैनेडी जवाब देते हैं, यह वास्तव में जीवन के लिए लाया गया एक अच्छा मूल विचार है। अगर आप ये सोचेंगे कि आपके बच्चे अच्छे हैं और उनके लिए उनकी उम्र का दौर काफी मुश्किल है तो चीजें काफी आसान लगने लगेंगी। बाउंड्री बनाना जरूरी है कि लेकिन उसके साथ ही प्यार भी देना है ना कि सिर्फ पनिशमेंट देकर या बच्चों को शत्रु मानकर। हमें बच्चों को कॉन्फिडेंस, कंट्रोल, एजायटी मैनेजमेंट आदि के बारे में सिखाना चाहिए।

### जब पार्टनर ही करे क्रिटिसाइज

ऐसा समय आ सकता है जब आप अपना धैर्य खो दें और अपने साथी पर चिल्लाएं और गुस्सा करें कि वो आपके पैरेंटिंग स्टाइल की आलोचना क्यों कर रहे हैं। यह परिवारों में कई बार होता है, इसे ठीक से संभालने की जरूरत होती है।

यहां पर भी आपको वही करना है जैसे आप बाहरी लोगों के साथ व्यवहार करते हैं। हर चीज के अंत में जो मायने रखता है वह है आपके बच्चे के जीवन में आपकी स्थिति।

### बुराइयों की लिस्ट बनाएं

आक्रामक होने के बजाय, बात के लिए जगह रखें और अपने साथी द्वारा कही गई बुराइयों की लिस्ट बनाएं। उसके बाद ही आप यह तय कर सकते हैं कि क्या आप उनकी आलोचना ध्यान देना चाहते हैं या यह सिर्फ आपकी कमी निकालने के लिए किया जा रहा है।



## पर्यावरण बचाओ

एक

समय की बात है, हम सब बच्चे केंद्रीय विद्यालय कक्षा 5 की क्लास में अध्ययन कर रहे थे। हिंदी की क्लास चल रही थी। सर हमें पर्यावरण के बारे में बता रहे थे कि हमें अपने आसपास पर्यावरण को किस तरह से सुरक्षित रखना है। क्लास खत्म हुई और हमारे गणित के सर आकर क्लास लेने लगे। सर ने कहा-100 प्लस 100 कितने होते हैं? सुनंदा तुम बताओ। सुनंदा बोली- सर 200 होते हैं। सर बोले- खुशी तुम बताओ, मैं सर को जवाब दे ही रही थी, तब बाहर शोर सुनाई दिया। सभी बच्चे और शिक्षक बाहर आए और उन्होंने देखा कि एक बहुत बड़ा यूएफओ हमारे स्कूल के लॉन में आकर लैंड कर रहा है। हम सभी बच्चे कुछ डरे हुए थे। शिक्षक भी बड़े अचरज से देख रहे थे।

तभी हमने देखा उसमें से कोई अजीब-सा प्राणी निकलकर बाहर आ रहा है। वह प्राणी इतना अजीब था कि हम सब बच्चों को उसे देखकर हंसी भी आ रही थी और डर भी लग रहा था। उस अजीबोगरीब प्राणी के बाद वैसा ही दूसरा प्राणी भी यूएफओ में से निकला। पहले वाले ने कोई बटन दबाया। तभी सुनंदा ने पूछा- आप कहां से आए हो? वह बोला- हम शनि ग्रह से आए हैं। पहले हम भी आप लोगों की ही तरह थे।

हमारे ग्रह की धरती बिल्कुल हरी-भरी थी। हम सब खुश थे, पर लोगों ने न तो धरती का ख्याल रखा और न ही पर्यावरण का। पेड़-पौधे काट दिए, नदियों-तालाबों को गंदा कर दिया। हमें बहुत दुख होता है, इसीलिए आज हम यहां आप लोगों के पास आए हैं, क्योंकि अभी आप लोग इस महीने अपना बाल दिवस मनाने जा रहे हैं और बच्चे जब पर्यावरण के बारे में समझ जाएंगे तो इस संदेश को सभी जगह आसानी से पहुंचा पाएंगे। इतना सब कहकर उन्होंने फिर अपने यूएफओ का एक बटन दबाया और हव आकाश में उड़ गया दोस्तो।

कितना सही कहा उन्होंने आज हम सब अपनी धरती मां को कहां बचा पा रहे हैं। पेड़-पौधे काटते रहते हैं। तालाब में गंदगी फैलाते हैं, जिनसे पानी में रहने वाले जीव-जंतुओं की जान को खतरा रहता है। इस कहानी से हमें यही शिक्षा मिलती है कि हम अपने पर्यावरण को सुरक्षित रखें..



# बच्चों के लिए वेजिटेबल सूप रेसिपी

## 1. पालक का सूप

पालक सूप बच्चों के लिए स्वास्थ्यवर्धक हो सकता है। इसमें कई पोषक तत्व होते हैं, जो बच्चों की सेहत के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। नीचे जानिए इसे बनाने का तरीका।

**सामग्री:**

- 1 कप पालक (कटा हुआ)
- 1/2 आलू (कटा हुआ)
- लहसुन की एक कली
- 1 चम्मच मक्खन या घी
- 1/2 प्याज (कटा हुआ)
- एक चुटकी जायफल भुना हुआ
- 1 कप पानी
- 1 चुटकी जीरा
- 1 चुटकी काली मिर्च
- 1 चुटकी हल्दी

**नमक आवश्यकतानुसार**

**कैसे बनाएं:**

सबसे पहले कुकर को गैस पर चढ़ाएं और मक्खन डाल दें। इसके बाद इसमें लहसुन डालें और कम से कम एक मिनट तक फ्राई करें। अब इसमें प्याज डालें और दो मिनट तक भूनें। अब इसमें कटे हुए आलू और पालक डालें और थोड़ा चला लें। इसके बाद काली मिर्च का पाउडर, जायफल, जीरा व हल्दी डालें और अच्छी तरह से मिलाकर दो मिनट तक फ्राई करें। इसके बाद इसमें एक कप पानी व नमक डालें और कुकर को बंद कर दें। कुकर की दो सीटी लगने के बाद कुकर को गैस से उतारें और सूप ठंडा होने के लिए रख दें। पकने और ठंडा होने के बाद मिश्रण को ब्लेंडर में डालकर ब्लेंड कर लें। फिर इसके बाद मिश्रण को एक बाउल में निकालकर बचे को दें।



## 2. टमाटर का सूप

पालक के जैसे टमाटर का सूप भी बनाना आसान है। यह बच्चों की सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है।

**सामग्री:**

- 2 चम्मच मक्खन
- 1 छोटा चम्मच अदरक का पेस्ट
- 1 छोटा चम्मच लहसुन का पेस्ट
- 4 कटे हुए टमाटर
- 2 गिलास पानी
- स्वादानुसार नमक
- 2 चम्मच चीनी
- दो चम्मच कैचअप
- 1 चुटकी काली मिर्च
- 2 चम्मच कॉर्न फ्लोर

**कैसे बनाएं:**

सबसे पहले कड़ाही में मक्खन डालें और उसे गर्म करके पिघला लें। इसके बाद इसमें कटे हुए टमाटर डालें और अच्छी तरह से पका लें। फिर इसमें नमक डाल दें और टमाटर को गलने तक पकाएं। अब इसमें चीनी डालकर मिला लें और पकाते रहें। फिर इसमें कैचअप, अदरक और लहसुन का पेस्ट मिला लें। अब इसमें दो गिलास पानी डालें और तेज आंच पर पकाएं। इसके बाद इसमें काली मिर्च मिला लें। इसके बाद इसे कम से कम 5 मिनट तक पकने दें। अब सूप में कॉर्न फ्लोर मिला लें और फिर कम से कम 2-3 मिनट तक और पकाएं। बच्चों के लिए टमाटर का सूप तैयार है।





आओ  
बच्चों



## सुडोकू

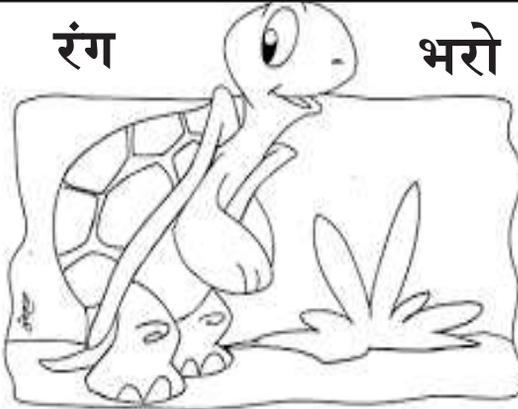
द्विमाग पर डालिए जोर और खाली  
बॉक्सेस में सही नंबर फिट करके  
इस सुडोकू को पूरा कीजिए।

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



रंग

भरो



सिर्फ नन्हे कलाकार

बच्चों द्वारा - चित्रित चित्र,  
बाल कविता, बाल कहानी  
आदि अपना नाम, पास फोटो,

स्कूल नाम सहित

वार्ता ईमेल पर भेजे

[svaarttha2006@gmail.com](mailto:svaarttha2006@gmail.com)



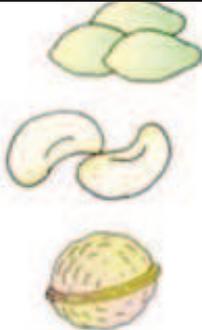


## अंतर खोजिए...

यहां बिल्कुल एक जैसे दो चित्र दिखाई दे रहे होंगे, लेकिन इनमें छिपे हैं 10 अंतर। उन अंतरों को ढूँढकर बताइए।



- क पिस्ता  
ख छुआरा  
ग बादाम  
घ काजू  
ङ किशमिश  
च अखरोट



का	जू	का	पि	का
कि	बा	दा	मि	छु
श	पि	स्ता	ट	आ
मि	श	रो	आ	रा
श	अ	ख	रो	ट
छु	बा	दा	म	जू



# ठंड में दिखना है स्टाइलिश तो ये हैं सबसे बेस्ट आइडिया



\* पफर जैकेट को एक टाइम पर गर्ल्स फैशन स्टाइल की लिस्ट में नहीं रखती थीं। हालाँकि आजकल विंटर में पफर जैकेट कूल लुक देने का काम करती है। यह आप क्रॉप टॉप, हाईनेक या फिर स्वेटर के साथ आसानी से पेयर कर सकती हैं।

दिवाली के बाद से ही सर्दियों की शुरुआत हो जाती है। जी हाँ और अब हल्की-हल्की ठंड आने लगी है। वैसे गर्मियों के मुकाबले ठंडे के मौसम में फैशन स्टाइल को अक्सर लोग फॉलो नहीं कर पाते हैं, हालाँकि ठंड में भी आसानी से स्टाइलिश फैशन लुक को फॉलो किया जा सकता है। ऐसे में आज हम कुछ टिप्स देने जा रहे हैं जो आपके काम आएँगे।

\* अगर आप ठंड में गर्मी पाने के साथ ही स्टाइलिश लुक चाहते हैं तो आपके लिए trench coat एकदम परफेक्ट है। जी हाँ, ट्रेंच कोट हर किसी को क्लासी लुक देता है और हर किसी को सर्दियों के मौसम में इसको अपनी वार्डरोब में शामिल करना ही चाहिए।

\* ठंड की सबसे वर्सटाइल एक्सेसरीज में से एक स्कार्फ है। आप एक्स्ट्रा लार्ज स्कार्फ इस्तेमाल कर सकते हैं। जी दरअसल सर्दी में ठंड से बचाने के अलावा स्कार्फ ऑफिस से लेकर पार्टी तक में लुक को चार चांद लगा देते हैं।

\* टर्टलनेक स्वेटर भी इन दिनों काफी ज्यादा ट्रेंड में बने हुए हैं। जी दरअसल टर्टलनेक स्वेटर को लड़के हो या लड़कियाँ हर कोई पहन सकता है। टर्टलनेक स्वेटर को आप किसी भी बॉटमवेयर के साथ पहन सकते हैं। इन सभी को पहनने के बाद आप बेहतरीन नजर आएँगे।





## सांप की केंचुली की ताकत जानकर रह जाएंगे हैरान एक मुखी रुद्राक्ष जितना होता है शक्तिशाली

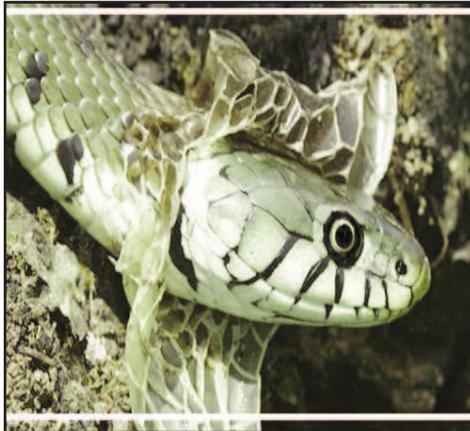
हिंदू धर्म में सर्पों की पूजा की जाती है और इन्हें देवताओं समान महत्व दिया जाता है। सर्पों को सपने में देखने से लेकर हकीकत में देखने तक के कुछ खास मतलब होते हैं। सांप से जुड़े सपनों के अलावा सांप की केंचुली को भी बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है। आज के इस आर्टिकल में हमें भोपाल के रहने वाले ज्योतिषी एवं पंडित हितेंद्र कुमार शर्मा बता रहे हैं सांप की केंचुली का महत्व।

### घर में रखना होता है शुभ

हिंदू मान्यता के अनुसार, सांप की केंचुली को घर में रखना बहुत शुभ होता है। घर में सांप की केंचुली रखना एक मुखी रुद्राक्ष रखने जितना लाभकारी और शुभ माना गया है। ज्योतिष शास्त्र में सांप की केंचुली के बारे में बहुत सी बातों को विस्तार से बताया गया है। मान्यता है कि सांप की केंचुली घर में रखने से घर में धन-धान्य की कमी नहीं होती और माता लक्ष्मी की

कृपा बनी रहती है। इसके अलावा सांप की केंचुली घर में रखने से प्रेत बाधाओं सहित बुरी नज़र से भी बचाव होता है।

**सपने में सांप की केंचुली देखना** स्वप्न शास्त्र के अनुसार, माने तो सांप की केंचुली सपने में देखना भी बेहद शुभ होता है। यह सपना संकेत करता है कि आपके आने वाले जीवन में बहुत कुछ अच्छा होने वाला है और आने वाले भविष्य में आप अपने कार्यक्षेत्र में तरक्की पा सकते हैं।



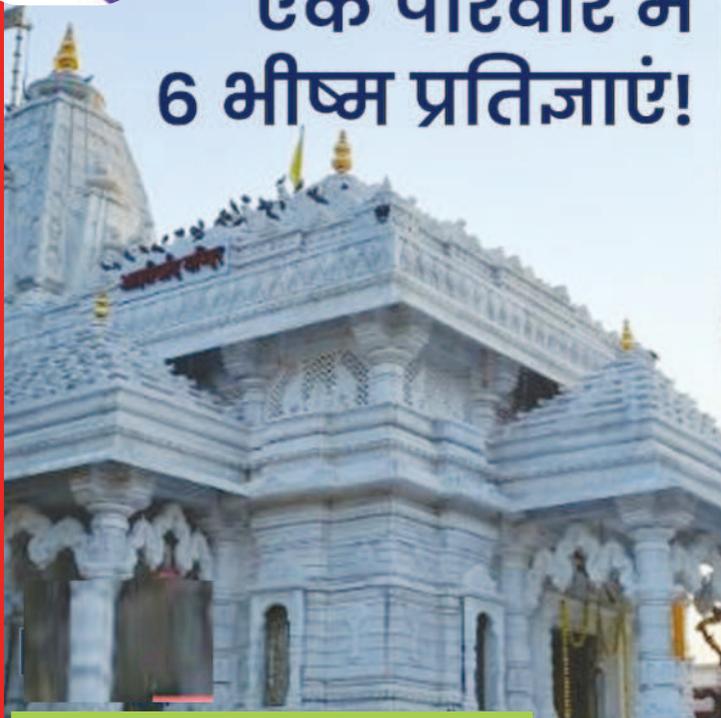
### नकारात्मक शक्ति से मुक्ति

मान्यताओं के अनुसार, यदि किसी व्यक्ति के घर में नकारात्मक शक्ति है तो ऐसे में सांप की केंचुली को पीसकर उसमें हींग और सुखी नीम की पत्तियों का मिश्रण बनाकर, मंगलवार के दिन गाय के उपलों में लोबान और गुगल मिलाकर इसे जलाकर पूरे घर में घूमाएं। ऐसा करने से घर से नकारात्मक शक्तियां दूर होंगी।

### क्यों उतारता है सांप केंचुली ?

सांप एक सरीसृप वर्ग का प्राणी है। पृथ्वी पर पाए जाने वाले सभी रीढ़धारी प्राणियों की त्वचा की ऊपरी परत एक निश्चित समय के बाद मृत हो जाती है और इसकी जगह पर एक नई त्वचा इसका स्थान ले लेती है। एक सांप के जीवन में ऐसा कई बार होता है। एक निश्चित समय के बाद हर सांप अपनी बाहरी त्वचा को पूरी तरह उतार देता है। इसे ही केंचुली बदलना कहा जाता है।

## एक परिवार में 6 भीष्म प्रतिजाएं!



**इन 6 भाई-बहनों ने  
नहीं की शादी  
मां-बाप की सेवा की  
अब उनका  
मंदिर बनवाया**

झुंझुनूं। भीष्म प्रतिज्ञा की इस कहानी से आपको माता पिता के अनन्य भक्त श्रवण कुमार जैसी भावना की झलक भी मिलेगी। आप यह जानकर चौंक सकते हैं कि आज के समय में अच्छी खासी शिक्षा लेने वाले छह भाई बहनों ने शादी न करने का फैसला इसलिए लिया ताकि वे अपने माता पिता को सांसारिक उलझनों से मुक्त करते हुए उनके भक्ति वाले रास्ते पर चलना चाहते थे। आजीवन विवाह न करने की इस कसम को 30 साल से ज्यादा हो चुके हैं और छह के छह भाई बहन अविवाहित हैं। अब इनकी कहानी सिर्फ झुंझुनूं ही नहीं, कई जगह चर्चा का विषय बन रही है।

झुंझुनूं में एक मंदिर है, जहां विष्णु के अवतार की मान्यता वाले बाबा गंगाराम की पूजा सालों से की जाती है। यहां छह भाई बहन सालों से रोजाना सुबह

चार बजे से उठकर भक्ति के साथ ही भक्तों को संदेश देने में मगन दिखते हैं। झुंझुनूं के पंचदेव मंदिर में सेवा कर रहे इस परिवार में अनिल मोदी व प्रवीण मोदी के साथ उनकी बहनें अमिता, सुनीता, विनिता व बेलाकुमारी हैं। क्या आप इनकी अनोखी कहानी जानते हैं?

झुंझुनूं में विष्णु अवतार बाबा गंगाराम के मंदिर की स्थापना 1975 में की गई। इसे पंचदेव मंदिर नाम से जाना गया। इसकी ख्याति इतनी है कि यहां देश भर से श्रद्धालु आते हैं। देवकीनंदन व उनकी पत्नी गायत्री देवी मंदिर स्थापना से पहले से ही अपने जन्मदाता बाबा गंगाराम की भक्ति में लीन थे। भक्त दंपति ने अपने सभी छह बच्चों को कोलकाता के सेंट जैवियर जैसे ख्यातनाम शिक्षण संस्थान में पढ़ाई करवाई। फिर 1990 में एक बड़ा मोड़ आया।

मंदिर स्थापना के बाद जब देवकीनंदन और गायत्री देवी जीवन बाबा के चरणों में ही बिताने लगे, तब 1990 में बड़े बेटे अनिल को लगा कि जैसे उनके माता पिता ने उनके दादाजी की सेवा में जीवन बिताया, उन्हें भी अपने माता पिता की सेवा के लिए उनके पास रहना चाहिए। उन्होंने अपने भाई व बहनों से चर्चा की। एक दिन सभी ने माता पिता के सामने बाबा गंगाराम की सेवा की अपनी इच्छा रख दी। माता पिता ने मना किया, वंश की दुहाई दी लेकिन संकल्प जीत गया।



1990-91 में सभी छह भाई बहनों ने आजीवन विवाह न करने और माता पिता की सेवा में जीवन बिताने का प्रण लिया। माता पिता ने वंश और अतुल्य संपत्ति का उत्तराधिकारी न होने की दुहाई भी दी, लेकिन वे नहीं माने। राज परिवार की तरह पलने वाले भाई बहनों ने संपत्ति व सांसारिक सुखों को छोड़ दिया। तब सबसे छोटी बहन बेला कुमारी 16 साल की थीं और सबसे बड़े अनिल महज 30 साल के, जो अब 60 के हैं।

अनिल कहते हैं उस वक्त माता-पिता बाबा की भक्ति में पूरी तरह से लीन थे। फिर भी हमारे भविष्य और शादी के बारे में सोचकर परेशान हो रहे थे। तब मन में आया कि हम विवाह के बंधन में बंधकर संसार के सुखों में डूब जाएंगे और माता-पिता को हमारी वजह से सांसारिक उलझनों में उलझना पड़ेगा। ऐसे में इन भक्तों के महान उद्देश्य की पूर्ति नहीं हो पाएगी इसलिए हमने प्रण लिया कि माता पिता की भक्ति में बाधा

## भक्ति की मिसाल

नहीं आने देंगे।

अनिल के अनुसार संतान धर्म निभाने के लिए माता-पिता के धर्म की रक्षा का प्रण ले लिया। मन में आया विचार भाई बहनों के साथ बांटा तो वे भी सहर्ष आजीवन विवाह न करने को तैयार हो गए। आजीवन ब्रह्मचर्य का पालन करते हुए विवाह के बंधन में न बंधने की भीष्म प्रतिज्ञा पर हम आज भी अडिग हैं। उन्होंने बताया कि माता पिता के देहांत के बाद इन सभी भाई बहनों ने गंगाराम मंदिर परिसर में ही अपने माता पिता का मंदिर भी बनवाया।





# लोमड़ी और खारख कहानी

एक लोमड़ी और एक हंस दोनों आपस में अच्छे दोस्त थे। एक दिन लोमड़ी ने हंस को दावत पे अपने घर बुलाया। हंस दावत पे गया और लोमड़ी ने दोनों के लिए खीर बनाई। लेकिन लोमड़ी ने जानबूझकर दोनों के लिए प्लेट में खीर परोसी।

अब हंस के सामने परेशानी यह थी कि वो खीर खाये तो कैसे खाये क्योंकि हंस का मुँह तो पतला होता है और उसकी चोंच भी बिलकुल ऐसी नहीं थी कि वो एक प्लेट में रखी हुई खीर आसानी से खा सके। इसलिए बहुत कोशिश करने के बाद भी हंस कुछ न खा सका।

इधर लोमड़ी मजे से खीर खाये रही थी क्योंकि प्लेट में खाना उसके लिए बेहद आसान था। इसलिए लोमड़ी ने जल्दी ही अपनी सारी खीर चट कर डाली। बेचारा हंस चुपचाप बस लोमड़ी का मुँह देखता रह गया।

हंस लोमड़ी के इस व्यवहार पर बेहद नाराज हुआ लेकिन उस समय वो चुपचाप वहाँ से चला गया। अब वो लोमड़ी से इस अपमान का बदला लेना चाहता था।

इसलिए कुछ दिन बाद उसने भी लोमड़ी को अपने घर दावत पे बुलाया। इस बार हंस ने दोनों के लिए खिचड़ी पकाई। जब लोमड़ी दावत पे आयी तो हंस ने दोनों के लिए पतले मुँह वाली सुराहियों में खिचड़ी परोसी।

अब लोमड़ी यह देखकर परेशान हो गयी कि उसके लिए एक पतले मुँह वाली सुराही

में खाना परोसा गया है जिसके कारण वो कुछ भी खा नहीं सकती। लोमड़ी को इस बार बहुत जोरो की भूख लगी थी लेकिन अब वो खाये तो कैसे।

इधर हंस बड़े मजे से खिचड़ी का आनंद ले रहा था क्योंकि लम्बे और पतले मुँह वाली सुराही में खाना उसके लिए बहुत आसान था। लोमड़ी अब चुपचाप ये सब देखती रही और अब उसे वो पुरानी बात याद आ गयी जब इसी तरह उसने भी हंस का अपमान किया था।

अब लोमड़ी बात को समझ चुकी थी। इसलिए वो चुपचाप वहाँ से खिसक ली। इस प्रकार हंस ने अपने अपमान का बदला ले लिया।

**कहानी से शिक्षा : घर आये मेहमान का कभी अपमान नहीं करना चाहिए।**



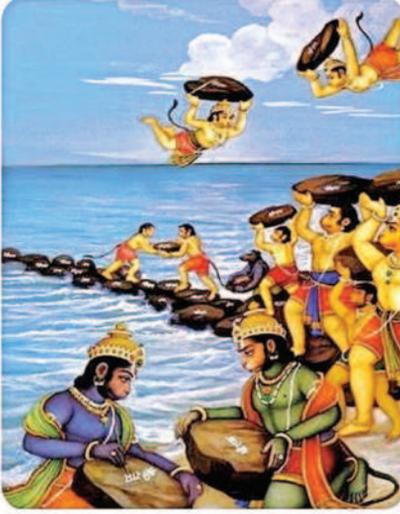
# जैसे को तैसा

# आस्था नहीं असलियत में है रामसेतु ये है यहां से जुड़े 5 अनसुने रहस्य

क्या आप जानते हैं रामायण के अनुसार भगवान श्रीराम जब सीता माता को लेने के लिए लंका जा रहे थे, बीच में समुद्र था, तब श्रीराम की वानर सेना ने पानी में पत्थर डाल-डालकर राम सेतु का निर्माण किया था।

## कहां है राम सेतु ?

भारत के दक्षिणपूर्व में रामेश्वरम और श्रीलंका के पूर्वोत्तर में मन्नार द्वीप के बीच चूने की उथली चट्टानों



की चेन है, इसे भारत में रामसेतु के नाम से जाना जाता है। इस पुल की लंबाई करीब 48 किलोमीटर है। यह ढांचा मन्नार की खाड़ी और पॉक स्ट्रेट को एक दूसरे से अलग करता है। आज समुद्र पर बने रामसेतु को दुनियाभर में एडेम्स ब्रिज के नाम से जाना जाता है और दूर-दूर से लोग इसे देखने आते हैं। आईए जानते हैं रामसेतु के बारे में 5 अनसुने रहस्य जिसके बारे में आपने अब तक नहीं सुना होगा।

## नल और नील ने किया था राम सेतु का निर्माण

रावण का वध करने के लिए जब भगवान श्री राम लंका पहुंचे तो उनके लिए सबसे बड़ी समस्या थी रावण की लंका तक पहुंचना। इसके लिए भगवान श्री रामचंद्र जी को इस समुद्र को पार करना था। इसके लिए भगवान राम ने रामसेतु



के निर्माण की योजना बनाई। रामसेतु के निर्माण हेतु जब भगवान श्री राम ने समुद्र देव से मदद मांगी तो समुद्र देव ने बताया कि आपकी सेना में नल और नील ऐसे प्राणी हैं जिन्हें

इस पुल के निर्माण की पूरा जानकारी है। समुद्र देव ने भगवान राम से कहा कि नल और नील आपकी आज्ञा से सेतु बनाने के कार्य में अवश्य सफल होंगे।

## सिर्फ 5 से 6 दिनों में किया था रामसेतु का निर्माण

माना जाता है की रामसेतु का निर्माण महज 5 से 6 दिनों में पूरा हुआ था। आपको बता दें समुद्र की लंबाई लगभग 100 योजन है। एक योजन में लगभग 13 से 14 किलोमीटर होते हैं यानि रामसेतु की लंबाई करीब 1400 किलोमीटर है।

## लंका से लौटने के बाद सेतु को समुद्र में कर दिया था तबदील

रावण का वध कर श्रीलंका से लौटने के बाद भगवान राम ने रामसेतु को समुद्र में डुबो दिया था। ताकि कोई भी इसका दुरुपयोग ना कर सके। यह घटना युगों पहले की बताई जाती है। लेकिन बाद में समुद्र का जल स्तर घटता गया और सेतु फिर से ऊपर आता गया।

सेतु के निर्माण के लिए खुद भगवान राम ने रखा था व्रत रामसेतु के निर्माण के दौरान सेतु के निर्माण कार्य के पूरा होने के लिए भगवान राम ने विजया एकादशी के दिन स्वयं बकदालभ्य ऋषि के कहने पर व्रत रखा था। नल तथा नील की मदद से रामसेतु का निर्माण पूरा हुआ था।

## पैदल तय करते थे दूरी

आपको बता दें 15वीं शताब्दी तक लोग रामसेतु से पैदल रामेश्वरम से मन्नार की दूरी तय करते थे। इस पर लोग पारंपरिक वाहनों से जाया करते थे। नासा की एक रिपोर्ट के अनुसार यह पुल लगभग सात हजार साल पुराना है।

# बॉलीवुड की स्टाइलिश एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह बोली- काम को लेकर मैं बहुत जुनूनी हूँ

अभिनेत्री रकुल प्रीत सिंह ने 2022 में 'रनवे 34' से 'थैंक गॉड' तक कुल पांच अलग-अलग फिल्मों में अभिनय किया है और उनका कहना है कि उन्होंने अपनी भविष्य की परियोजनाओं के बारे में भी सोचना शुरू कर दिया है। रकुल का कहना है कि वह अपने करियर में सभी प्रकार के विषयों पर बनने वाली फिल्मों में काम करना चाहती हैं। रकुल ने इस साल "अटैक : पार्ट 1", "कट्टपुतली" और "डॉक्टर जी" जैसी फिल्मों में भी काम किया है।



रकुल ने अपने एक इंटरव्यू में कहा- ऐसी कई भूमिकाएं हैं जिन्हें आप निभा सकते हैं। यह एक ऐसा पेशा है जहां आप अपने लिए एक मानक तय नहीं कर सकते हैं, इस पेशे की सीमा कभी नहीं

खत्म होने वाली है। मैं बहुत आगे बढ़ना चाहती हूँ। मैं काम को लेकर काफी जुनूनी हूँ और इसे लेकर मुझमें भूख है। इस साल मेरी पांच फिल्में रिलीज हुई हैं और मैं सोच रही हूँ कि मैं आगे क्या करने जा रही हूँ। मैं हमेशा 'आगे क्या करना है?' इसकी तलाश में रहती हूँ।'

रकुल अगले साल "छतरीवाली" और "इंडियन 2" जैसी फिल्मों में नजर आएंगी। इसके अलावा वह अर्जुन कपूर और भूमि पेडनेकर अभिनीत एक रोमांटिक-कॉमेडी फिल्म में भी नजर आएंगी, जिसका निर्देशन मुदस्सर अजीज करेंगे। रकुल ने कहा कि एक अभिनेत्री के रूप में उनकी पसंद हमेशा उनकी अंतर-आत्मा की भावना से प्रभावित होती है।

अभिनेत्री ने कहा- ' मैं 'रनवे 34', 'छतरीवाली' और 'थैंक गॉड' जैसी फिल्में करना चाहती हूँ। हमारा पेशा बेहद खूबसूरत है। हम अलग-अलग तरह की फिल्मों कर सकते हैं। मैं बहुमुखी प्रतिभा वाली कलाकार बन सकती हूँ। मैं चाहती हूँ कि मुझे ऐसे मौके मिलते रहें।' 'थैंक गॉड' में अजय देवगन, सिद्धार्थ मल्होत्रा और रकुल प्रीत सिंह अहम भूमिका में हैं। 'थैंक गॉड' मंगलवार को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। फिल्म का निर्देशन 'मस्ती' और 'धमाल' जैसी फिल्में बनाने वाले इंद्र कुमार ने किया है।



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?  
आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।  
कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं  
स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80  
फोन 27644999, फैक्स 27642512