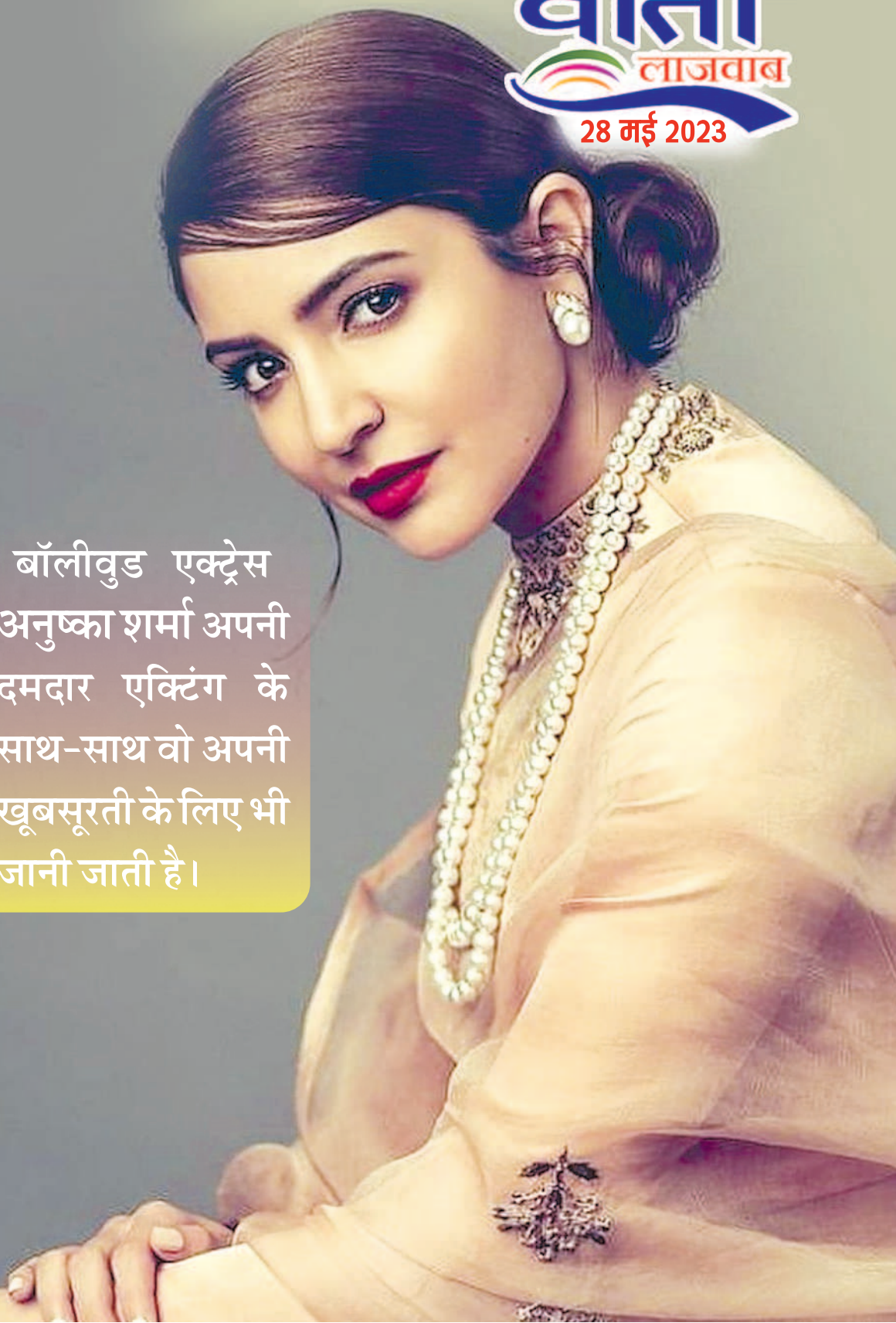


सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

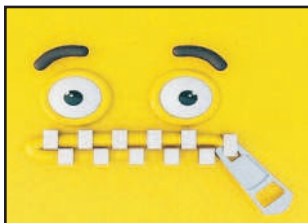
स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
28 मई 2023

बॉलीवुड एक्ट्रेस  
अनुष्का शर्मा अपनी  
दमदार एक्टिंग के  
साथ-साथ वो अपनी  
खूबसूरती के लिए भी  
जानी जाती है।



पत्नी ने रात  
को 02 बजे

नींद से उठा कर पूछा-  
बताना जरा 2003 वर्ल्ड  
कप में सचिन ने पाकिस्तान  
के खिलाफ कितना स्कोर  
किया था ?



पति- 98, चांदनी मूवी में कौन सी हिरोइन थी ?

पति- श्री देवी

पत्नी- आज जो हमारे घर आई थी...पति बीच में ही बोलता  
है....अच्छा 410 में जो हमारी नई पड़ोसन आई है...हां उसका  
नाम आरती है...

पति- लेकिन तुम इतनी रात को ये सब क्यों पूछ रही हो ?

पत्नी- अब बताओ, सुबह से बर्थडे विश क्यों नहीं किया  
मुझे ?

चारों तरफ अंधेरे को चीरता हुआ...सन्नाटा...



पत्नी- तुम शराब में बहुत पैसे बरबाद करते हो, अब बंद  
करो

चिंटू- और तुम ब्यूटी पार्लर में 5000 का कबाड़ा करके  
आती हो उसका क्या

पत्नी- वो तो मैं तुम्हें सुंदर लगू इसलिए...

चिंटू- पगली तो मैं भी तो इसलिये पीता हूँ कि तू  
मुझे सुंदर लगे।

पति (पत्नी से)- ये कैसी फोटो खींची है तुमने, पीछे कुत्ता  
आ गया... ?

मुझे फेसबुक पर डालनी थी...!

पत्नी- (चाय की चुस्की लेते हुए)- हां तो उसमें क्या हो  
गया, लिख दो कि मैं आगे वाला हूँ...!

पति बेहोश

बाप- अगर तुम इस बार भी फेल हो गए तो मुझे पापा मत कहना....  
कुछ दिन बाद... बाप- तुम्हारे

रिजल्ट का क्या  
रहा चिंटू...

चिंटू- दिमाग  
खराब मत करो

हरीशचंद्र...तुम  
अपने बाप

होने का हक  
खो चुके हो।

दे जूते.....दे  
चप्पल.....

दे जूते



भिखारी- बेटा कुछ दे दे

पप्पू- दे दूंगा तो मुझे क्या मिलेगा

भिखारी- बेटा तुझे स्वर्ग मिलेगा

पप्पू- तो चलो मैं तुम्हें दिल्ली देता हूँ

भिखारी - अबे दिल्ली क्या तेरी है जो

मुझे दे रहा है

पप्पू... तो स्वर्ग तेरे बाप का है क्या जो  
प्लॉट काट रहा है!

घर जाते हुए व्हाट्सअप देख रहा था।  
पड़ोस के घर में कब पहुंच गया पता ही  
नहीं चला।

और आश्चर्य ये है कि उस घर की औरत  
ने चाय बनाकर दी सिरीयल में ध्यान होने  
के कारण उसे भी नहीं पता चला...

आगे .... कहानी..... मैं चाय पी रहा था कि  
उसका पति घर आया और मुझे देखते ही साँरी  
गलत घर में आ गया कहकर बाहर निकल  
गया.. Facebook में व्यस्त था बेचारा।

जज - तुमने 10 साल से अपनी पत्नी को  
डरा-धमका के अपने काबू में रखा है!!

मुजरिम - जी जज साहब... वो बात है ये कि.....

जज - सफाई नहीं बे... तरीका बता... तरीका !

एक दिन अपना पप्पू जख्मी हालत में

पुलिस स्टेशन पहुंचा, हवलदार - क्या हुआ ?

पप्पू - बीवी ने पिटाई की,

हवलदार - क्यों ?

पप्पू - उसके मम्मी- पापा हमारे घर पर  
आए तो उसने मुझसे कहा कि, बाहर से  
इनके लिए कुछ ले आओ।

हवलदार - तो ?

पप्पू - मैं टैक्सी ले आया!!!





# छुट्टियों में बच्चों को घर में इन कामों में करें एंगेज

छुट्टियों में बच्चों को घर के कुछ कामों में एंगेज रखने की कोशिश करें इससे बच्चों की छुट्टियां खूब मजे में भी निकलेंगी और वो नई स्किल्स भी सीख पायेंगे। बच्चों की छुट्टियां लगते ही पेरेंट्स की परेशानी रहती है कि बच्चे दिनभर करें क्या? बच्चों को कुछ एक्टिविटीज क्लासेज में लगा भी देंगे, उसके बाद भी उनके पास बहुत समय रहता है। अधिकांश बच्चे इस समय को सिर्फ टीवी देखने या मोबाइल पर गेम खेलने में बर्बाद कर देते हैं। इस समय का वो सही उपयोग कर सकते हैं और बहुत कुछ सीख भी सकते हैं। इसलिए आप इन छुट्टियों में बच्चों को घर के कुछ कामों में एंगेज रखने की कोशिश करें। इससे बच्चों की छुट्टियां खूब मजे में भी निकलेंगी और वो नई स्किल्स भी सीख पायेंगे। जानते हैं किन कामों में बच्चों को व्यस्त रख सकते हैं।

## कुकिंग

कुकिंग ऐसी चीज है जो हर व्यक्ति को थोड़ी-बहुत तो आना ही चाहिए, जिससे जरूरत पड़ने पर कम से कम कुछ बनाकर



खा सकें। अगर आप छोटी उम्र से ही बच्चों में कुकिंग के लिए इंटरेस्ट जगाएंगे, तो उन्हें किचन में काम करना अच्छा लगने लगेगा। वो धीरे-धीरे खुद ही शौक से किचन में काम करेंगे। अगर बच्चा 7-8 साल का है, तो आप उसको बर्तन जमाने, बोतलों में पानी भर देने जैसे छोटे काम दे सकती हैं। 9 साल से ऊपर के बच्चों को फायरलेस कुकिंग जैसे सैंडविच बनाने, सलाद बनाने जैसे छोटे काम करने को कहें। 12 साल के बाद बच्चे को चाय बनाना, मैगी बनाना जैसे काम धीरे-धीरे सिखायें।

## गार्डनिंग

अगर आपके घर में गार्डन है, तो बच्चे को घर पर ही गार्डनिंग सिखाएं। गार्डनिंग करने से बच्चे को पेड़-पौधों का महत्व पता



चलता है। किचन गार्डन है, तो उन्हें उन्हें हरी मिर्च, हरा धनिया, टमाटर आदि उगाना सिखा सकते हैं। ये उनके लिए मजेदार काम भी होता है। इसमें बच्चों को खूब इंटरेस्ट आएगा। अगर बड़ा गार्डन नहीं है, तो आप कुछ गमलों में ही बच्चों से अच्छे पौधे लगावाएं।

## होम डेकोरेशन

छुट्टियों में बच्चों को घर की साफ़-सफाई और अच्छे से



डेकोरेट करने के काम में लगाएं। उनको उनकी अलमारी में खुद कपड़े तय करके अच्छे से जमाने दें। अपना बेड साफ़ करने की आदत डलवायें। इसके अलावा घर की चीजों को अच्छे से डस्टिंग करके सही तरह से जमाना सिखाएं। उनके साथ मिलकर घर की सेटिंग बदलें, घर को नया लुक देने की कोशिश करें।

## न्यूज़पेपर्स, मैगज़ीन अरेंज करें

बच्चों को काम दें कि वो घर में रखे पुराने न्यूज़पेपर्स को तारीख के हिसाब से जमायें। इसी तरह मैगज़ीन और पुरानी किताबें छांटने का काम भी बच्चों को दें। इससे वो काम में व्यस्त भी रहेंगे और न्यूज़पेपर्स का महत्व भी समझेंगे।

आप भी अपने बच्चों को घर के इन कामों में व्यस्त रखें, जिससे वो अच्छी लाइफ स्किल्स सीखें।

## 8 भारतीय अभिनेत्रियाँ जो अपने धर्मार्थ कार्य के लिए जानी जाती हैं

विश्व में अनेक धर्मार्थ संस्थाएँ हैं जो लोगों के भले के लिए, उनके उत्थान के लिए कार्य करती हैं। किसी भी आपदा के समय ये संस्थाएँ पूरे जोश के साथ पीड़ितों की सेवा में जुट जाती हैं। भारत में भी ऐसी अनेक संस्थाएँ हैं। यह संस्थाएँ आपदा के समय पीड़ितों की मदद करने के साथ दूर-दराज के इलाकों में शिक्षा तथा चिकित्सा का प्रसार करने के साथ लोगों की आर्थिक मदद भी करती हैं। इन संस्थाओं को अनेक धनी लोगों से सहायता मिलती है। हमारा फिल्म जगत भी इससे अछूता नहीं है। अनेक अभिनेता और अभिनेत्रियाँ धर्मार्थ संस्थाओं से जुड़े हैं। आज हम ऐसी ही कुछ अभिनेत्रियों के विषय में बताने जा रहे हैं।



**शबानाआजमी**

प्रसिद्ध कवि और शायर कैफ़ी आजमी की पुत्री शबाना आजमी ने यू.पी. के गाँव मिजवान के नाम पर अपनी धर्मार्थ संस्था का नामकरण किया है। यह संस्था उन बच्चों को शिक्षित करती है जो शिक्षा से वंचित हैं। इन्होंने मिजवान गाँव में गरीब बच्चों के लिए विद्यालय, कालेज और कम्प्यूटर संस्था खोलने के साथ ही वहाँ की महिलाओं को आत्म निर्भर बनाने के लिए चिकनकारी और सिलाई केंद्र भी खोला है।

**दीयामिर्जा**

सन 2000 की 'मिस इंडिया एशिया पैसिफिक' सम्मान की विजेता दीया मिर्जा एक प्रमुख अभिनेत्री हैं।



लेकिन यह अपने अभिनय से अधिक अपने धर्मार्थ कार्यों के लिए चर्चा में रहती हैं। इन्होंने एड्स के विषय में जनता में जागरूकता फैलाने के कार्यक्रम में सक्रिय भाग लिया। साथ ही कन्या भ्रूण हत्या को रोकने में आंध्र प्रदेश सरकार के साथ प्रचार किया। यह कैसर पेशंट्स एंड एसोसिएशन, क्राई और पेटा से जुड़ी हैं। साथ ही यह हरित पर्यावरण की प्रवक्ता भी हैं।



**विद्याबालन**

विद्या बालन एक बेहतरीन अदाकारा होने के साथ-साथ सामाजिक कार्यों में भी हिस्सा लेती हैं। यह स्वच्छ पेयजल तथा स्वच्छता की ब्रांड एंबेसडर हैं। यह इन सभी कार्यों का रेडियो और टेलीविजन पर विज्ञापन के माध्यम से प्रचार कर रही हैं।



### ऐश्वर्याराय बच्चन



1994 की विश्व सुंदरी खिताब की विजेता ऐश्वर्या राय को ऐश के नाम से भी जाना जाता है। एक अच्छी अभिनेत्री होने के साथ-साथ यह एक अच्छी इंसान भी हैं। इन्होंने अनेक धर्मार्थ कार्य किए हैं। किसी के जीवन में प्रकाश आए इसलिए इन्होंने अपनी आँखें दान कर दी है। यह 'द स्माइल ट्रेन' की ब्रांड एंबेसडर हैं। यह संस्था बच्चों के कटे होठों की सर्जरी करके उन्हें क्लीफ्ट लिप देती है।

### प्रियंकाचोपड़ा



प्रसिद्ध बॉलीवुड और हॉलीवुड अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा बाल शिक्षा और बाल अधिकार के प्रचार के लिए ब्रांड एंबेसडर बनीं। उनके इस प्रचार से साक्षरता दर में सुधार होगा।

### नफीसाअली



'मिस इंडिया' तथा तैराकी चैंपियन नफीसा अली ने उड़ीसा तूफान में नष्ट हुए 48 गाँवों के घरों का पुनर्निर्माण करवाया।

यह एडस पीड़ित लोगों के लिए आश्रम खोलने के साथ महिलाओं के अनेक संघ तथा मानवाधिकार आयोग की भी अगुआ हैं।

### गुलपनाग



यह श्राद्ध नामक परियोजना का हिस्सा बनीं जो बच्चों का कलात्मक विकास करता है। इन्होंने लैंगिक समानता, नशा विरोधी प्रचार, शिक्षा, रोजगार तथा आपदा प्रबंधन जैसे कार्यों का समर्थन किया।

पुराने कम्प्यूटर एकत्र कर गरीब लोगों में वितरित करवाए ताकि उनमें शिक्षा के लिए रुझान बढे। स्वास्थ्य दिवस पर इन्होंने सुलभ इंटरनेशनल समूह की स्थापना की।

### माधुरीदीक्षित



माधुरी दीक्षित कई सामाजिक अभियानों से जुड़ी हैं। उन्होंने सोनी चैनल के शो 'कौन बनेगा करोड़पति' में 50 लाख रूपया जीतने के बाद उसे गुजरात के भूकंप पीड़ितों को दान कर दिया।

# हेल्दी होगा नाश्ता तो नहीं छुएगी एक भी बीमारी कैसे होना चाहिए नाश्ता

सुबह का नाश्ता करीबन 10-20% व्यस्क छोड़ देते हैं। वहीं अगर न्यूट्रीशनिस्ट की मानें तो यह सबसे बड़ी गलती है। सिर्फ सुबह का नाश्ता ही एक ऐसी चीज है जिसे आप सुबह खाकर अपने दिन की शुरुआत कर सकते हैं इसके अलावा शोध की मानें तो सुबह के नाश्ते के साथ से आपका अच्छा स्वास्थ्य



भी जुड़ा होता है। इसका सेवन करने से मोटापा, कॉर्डियोवैस्कुलर डिजीज, टाइप-2 डायबिटीज का खतरा भी कम होता है। इसके अलावा बच्चों की याददाश्त सुधारने और उनका स्कूल में एक एनर्जेटिक दिन की शुरुआत करने के लिए भी सुबह का नाश्ता बहुत ही जरूरी होता है। वहीं एक्सपर्ट्स की मानें तो सारे मील्ल्स एक जैसे जरूरी होते हैं लेकिन सुबह का नाश्ता आपके एक अच्छे दिन की शुरुआत के लिए बहुत ही जरूरी होता है।

## कैसा होना चाहिए ब्रेकफास्ट ?

यूएस डाइटिशियन एक्सपर्ट्स की मानें तो ब्रेकफास्ट हमेशा 20 ग्राम प्रोटीन, 10 ग्राम फाइबर और 10-15 ग्राम अनसैचुरेटेड फैट्स के साथ होना चाहिए। इसके अनुसार, नाश्ते में आपको करीबन 300-350 कैलोरीज जरूर खानी चाहिए। लेकिन इससे ज्यादा नाश्ते में चीजें खाना नुकसानदायक हो सकता है। इसके अलावा आप कितनी मात्रा में न्यूट्रिशन लेंगे यह आपकी उम्र, जेंडर, वजन और एक्टिविटी लेवल पर भी निर्भर करता है। कौन सी चीजें आपके शरीर को एनर्जी देती हैं और किन्हें आप खाते समय एंजॉय करते हैं इससे आपकी सेहत भी बहुत प्रभावित होती है।

## ब्रेकफास्ट में जरूर हो प्रोटीन

ब्रेकफास्ट में आप प्रोटीन कितना खाते हैं यह भी आपके स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। इसके अलावा कुछ लोगों की आदत होती है कि वह सारा दिन तो प्रोटीन खा लेते हैं लेकिन ब्रेकफास्ट में बिल्कुल प्रोटीन नहीं खाते। आपके शरीर की मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए, मेटाबॉलिज्म और

फिजिकल स्ट्रेंथ मजबूत बनाने के लिए यह आवश्यक है। कम से कम 25-35 ग्राम प्रोटीन आपके मील में होना जरूरी है। यदि आप ज्यादा मात्रा में प्रोटीन लेते हैं तो आपका शरीर उसे फैट के तौर पर स्टोर कर लेता है। ऐसे में यदि आप ब्रेकफास्ट में प्रोटीन नहीं खाते और स्किप

कर देते हैं तो आप बाद में प्रोटीन की मात्रा लेने के भी फायदे होते हैं।

## न्यूट्रीएंट्स भी है जरूरी

कैल्शियम, विटामिन-डी, पौष्टिशियम, फाइबर जैसे न्यूट्रीएंट्स ब्रेकफास्ट में जरूर खाएं। बहुत से लोग नाश्ते में इन सब चीजों को छोड़ देते हैं जिससे ज्यादा हैल्थ प्रॉबलम्स क्रिएट हो सकती हैं। इन सब न्यूट्रीएंट्स की कमी के कारण हड्डियां कमजोर, पाचन अस्वस्थ और ब्लड प्रेशर हाई होने लगता है। लेकिन कुछ हैल्दी ब्रेकफास्ट चीजें जैसे कैल्शियम, विटामिन-डी, पौष्टिशियम भी ब्रेकफास्ट में शामिल करें। सेरेल्स में विटामिन-डी पाया जाता है वहीं केला और खट्टे फलों में पौष्टिशियम अच्छी मात्रा में पाया जाता है।

## सादा हो नाश्ता

बहुत से लोग नाश्ता इसलिए भी स्किप करते हैं क्योंकि उनके पास नाश्ता खाने का समय नहीं होता, लेकिन डाइटिशियन की मानें तो आप नाश्ते में वहीं चीजें खाएं जो सारा दिन आपको एनर्जेटिक रखे। इसके अलावा आप रात की बची सब्जियों को ग्रिल्ड करके उनसे तैयार रॉल ट्रैप करके भी अपने साथ ले सकते हैं। ब्रेकफास्ट हेल्दी करने के अलावा यदि आप सुबह जल्दी उठ जाते हैं तो एक्सरसाइज करें, जाने से पहले कुछ खाकर जरूर जाएं। इसके अलावा आपना खाना एंजॉय करें और जब भूख लगे तो खाना जरूर खाएं और उस समय खाना बिल्कुल भी न खाएं जब आपका पेट भर गया हो। इस तरह आप एक हैल्दी रूटीन फॉलो कर सकते हैं।

# बच्चे के साथ समय बिताने से दूर होगा

## मां का तनाव, जानिए कैसे बनाएं बंधन को मजबूत

मां बनना एक अलग ही एहसास होता है। मां और बच्चे का रिश्ता लफ्जों में बयां कर पाना भी मुश्किल होता है क्योंकि एक मां अपने बच्चे के दिल की बात बिना कहे ही समझ जाती है। बचपन से लेकर दोनों में एक ऐसा रिश्ता जुड़ जाता है जिसकी कल्पना करना भी मुश्किल होता है। परंतु वर्किंग वुमेन्स होने के कारण मां अपने बच्चे के साथ ज्यादा समय नहीं बिता पाती लेकिन जितना समय बिताती हैं उसमें सारे वो पल जी लेती हैं जिससे उन्हें बहुत ही सुकून मिलता है।



**दूर होगा तनाव**

एक शोध की मानें तो जो मां अपने बच्चों के साथ समय बिताती हैं उनके अंदर कार्टिसोल नाम का हार्मोन पैदा होता है जो तनाव दूर भगाने में मदद करता है। इसके अलावा बच्चे के साथ ज्यादा समय व्यतीत करने से मां काफी रिलैक्स भी महसूस करती हैं। बच्चे की एक मुस्कान उनके सारी दिन की थकान दूर कर देती है। इसके अलावा भी बच्चे के साथ समय बिताने से कई तरह का तनाव दूर होने लगता है।

### सिखा पाएंगी नई-नई चीजें

जब आप बच्चों के साथ ज्यादा समय बिताएंगे तो आप उन्हें नई-नई चीजें भी सिखा पाएंगे। उम्र के अनुसार, अपने बच्चे को हर वो चीज सिखाएं जिससे वह दुनिया के साथ कदम से कदम मिलाकर चल पाए। इसके अलावा यदि आप बच्चों को नई चीजें सिखाने से उनका विकास भी होगा और उनके अंदर क्रिएटिविटी बढ़ेगी।

### बढ़ेगी रिश्तों में मिठास

बच्चे बहुत ही कोमल हृदय के होते हैं ऐसे में जब आप उनके साथ ज्यादा से ज्यादा समय व्यतीत करेंगे तो वह आपके करीब आएंगे। इससे आप दोनों के रिश्तों में भी मिठास बढ़ेगी। यदि आपको महसूस होता है कि आप अपने बच्चों को ज्यादा समय नहीं दे पाते तो उनके साथ कुछ समय बिताकर आपका दिल भी हल्का महसूस करेगा।

### यादें भी हो जाएंगी ताजा

एक मां उस समय सबसे ज्यादा खुश होती है जब वह अपने बच्चे का बचपन याद करती है। उसने बचपन में क्या शरारतें की थी वो कैसे खेलता था।

इन सब बातों का याद करके एक मां के दिल को अलग ही सुकून मिलता है और वह अपने बच्चों के साथ भी काफी जुड़ा हुआ महसूस करती है।

### अपने लिए भी निकालें समय

बच्चों की देखभाल करते-करते मां अक्सर अपने लिए बिल्कुल समय नहीं निकाल पाती ऐसे में आप

अपनी कोई हॉबी शुरू कर सकते हैं। अपने साथ समय बिताएं स्विमिंग, डांस जैसी एक्टिविटी में अपने साथ-साथ बच्चों को शामिल करें।

इसके अलावा आप अपनी एक डायरी शुरू कर सकती हैं जिसमें आप अपनी सारा दिन की आदतें लिख सकते हैं। बच्चों के साथ बिताएं पलों को उनमें लिखकर अच्छी यादें जोड़ सकती हैं।

वीकेंड्स पर ब्रेक लेकर अपने बच्चे के साथ घूमने और शॉपिंग पर जा सकती हैं। फिजिकल एक्टिविटी जैसे इंडोर वर्कआउट, जॉगिंग, रनिंग जैसी एक्टिविटीज में अपने साथ-साथ बच्चों को शामिल कर सकती हैं। इससे उन्हें एक हैल्दी रूटीन भी मिलेगी और आपके क्लोज भी आएंगे

इस सब आदतों के साथ आप बच्चों के साथ-साथ अपना भी ख्याल रख सकते हैं।



हंसना सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। लेकिन आजकल बिजी लाइफ में लोग हंसना ही भूल गए हैं। हंसी न केवल लोगों को एक साथ लाने का एक शानदार तरीका है बल्कि यह शारीरिक और मानसिक रूप से भी आपके लिए फायदेमंद है। आपको बताते हैं हंसने के फायदे....



## हंसना है हर मर्ज की दवा ! तन और मन दोनों रहते हैं स्वस्थ

इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है  
हंसने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है, जिससे आप कई तरह की बीमारियों से बच सकते हैं। इसलिए हेल्दी रहने के लिए अपने दिन की शुरुआत हंसने से करें।

**ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करता है**

हंसने से बढ़ते हुए ब्लड प्रेशर को भी कंट्रोल किया जा सकता है। इससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा कम होता है। यह आपकी रक्त वाहिकाओं को बेहतर करने में भी मदद करता है।

**चैन की नींद आती है**

अगर आपको नींद न आने की समस्या है तो हंसने की आदत डालें।

**दर्द से राहत दिलाता है**

हंसने से एंडोर्फिन नामक हार्मोन निकलता है, जिससे आपको अच्छा महसूस होता है। ये हार्मोन स्ट्रेस से राहत दिलाने में मदद करता है। ऐसे में आप



लें। इससे शरीर में मेलाटोनिन नाम का हार्मोन बनता है, जिससे आप चैन की नींद सो सकते हैं।

**ग्लोइंग स्किन**

हर किसी को ग्लोइंग स्किन की चाह होती है। हंसने से चेहरे की मांसपेशियां सही से काम करने लगती हैं, जिससे ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और स्किन ग्लोइंग होती है।

**दिल की सेहत के लिए**

हंसने से आप दिल से जुड़ी बीमारियों से बच सकते हैं। यह हार्ट अटैक के खतरे को कम करने में मदद करता है।

तनावमुक्त रहना चाहते हैं तो हंसना आपके लिए बेहद जरूरी है।



# क्या आप भी हैं मोमोज खाने के शौकीन इन बीमारियों का हो सकता खतरा



● कम बनने लगता है। इसका नतीजा यह होता है कि ब्लड शुगर बढ़ने लगता है। जिसे पहले से डायबिटीज है, उसके लिए तो यह और ज्यादा हानिकारक है। इसके अलावा जिसे डायबिटीज नहीं है उसे भविष्य में डायबिटीज होने की आशंका बढ़ जाती है।

## बवासीर

मोमोज खाने के शौकीनों की कोई कमी नहीं है। क्या बच्चे, क्या बड़े, हर कोई मोमोज देखते ही खुद को रोक नहीं पाता है। आज हर रेस्तरां, मार्केट, मॉल, फूड स्ट्रीट, रोड साइड आपको मोमोज बेचने वाला मिल जाएगा। हालांकि, इसे खाते समय थोड़ी सावधानी भी बरतनी चाहिए। कई बेरायटी और स्वाद में मिलने वाला मोमोज सेहत के लिए नुकसानदायक भी साबित हो सकता है। मोमोज का नियमित सेवन करने से ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर दोनों बढ़ सकता है और इससे पाइल्स भी हो सकता है। पिछले साल मोमोज खाने के कारण एक व्यक्ति की जान चली गई थी, इसके बाद देश के सबसे प्रतिष्ठित अस्पताल एम्स ने एक चेतावनी भी जारी की थी। एम्स ने चेतावनी जारी करते हुए कहा था मोमोज जब भी खाएं बहुत सावधानी से खाएं क्योंकि यह गले में फंस सकता है। इसे अच्छी तरह चबाकर खाएं। हड़बड़ी में इसे निगले नहीं। वैसे मोमोज में जिस तरह के मैदा का इस्तेमाल किया जाता है, वह और ज्यादा हानिकारक है।

## डायबिटीज

मोमोज को ज्यादा स्मूथ और उसमें लोच लाने के लिए मैदा को ब्लीज किया जाता है। लेकिन ब्लीच के लिए बैजोएल पैरॉक्साइड जैसे हानिकारक केमिकल का इस्तेमाल किया जाता है। यह केमिकल पैक्रियाज पर सीधा असर करता है जिसके कारण पैक्रियाज से निकलने वाले इंसुलिन हार्मोन

मोमोज मैदा का बना होता है। उसे भाप पर गर्म कर पकाया जाता है। मैदा का होने के कारण यह अल्ट्रा प्रोसेस्ड हो जाता है। अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड में फाइबर या तो होता ही नहीं या बहुत कम होता है। यही कारण है कि मोमोज खाने के बाद कॉन्स्टिपेशन शुरू हो जाता है। कॉन्स्टिपेशन के कारण स्टूल हार्ड होने लगेंगे। मोमोज के साथ बहुत तीखी चिली वाली चटनी भी होती है। यह हमेरायड में ब्लीडिंग को बढ़ाती है। ब्लीडिंग होने से मलद्वार की नसें कमजोर होंगी जिसके कारण पाइल्स का खतरा बढ़ जाएगा।

## कैंसर का भी खतरा

कुछ लोग मोमोज के फ्लेवर को बेहतर बनाने के लिए इसमें अजीनोमोटो मिलाते हैं। अजीनोमोटो मोनोसोडियम ग्लूटामाइन केमिकल है। यह एक प्रकार का चाइनीज मसाला है। अजीनोमोटो का सीधा संबंध कैंसर से है। एमएसजी एक सिंथेटिक मैटेरियल है। चूंकि मोमोज के साथ चटनी भी होती है, इसलिए इसमें सोडियम की मात्रा काफी बढ़ जाती है। भले ही यह ज्यादा नमकीन न लगे लेकिन इसमें सोडियम की मात्रा काफी बढ़ जाती है। इसलिए यह ब्लड प्रेशर को भी बढ़ा सकता है। बीपी बढ़ने से हार्ट से संबंधित कई बीमारियां हो सकती हैं। यह स्ट्रोक, हार्ट अटैक और हार्ट फेल्योर के खतरे को भी बढ़ा सकता है।

# नहीं पड़ेगी फटे हुए दूध को फेंकने की जरूरत तैयार करें ये स्वादिल रेसिपी

गर्मी के मौसम में चीजों को खराब होने से बचाना सबसे बड़ा काम होता है। चिलचिलाती गर्मी के कारण हर चीज बहुत ही जल्दी खराब होने लगती है। सबसे पहले दूध इस मौसम में खराब होने लगता है। कितना भी दूध को बचा लें यह फटने लग जाता है। ऐसे में फटे हुए दूध को महिलाएं अक्सर फेंक देती हैं। आज आपको कुछ ऐसे हैक्स बताते हैं जिनके जरिए आप फटे हुए दूध से भी स्वादिष्ट चीजें तैयार कर सकती हैं। तो आइए जानते हैं इनके बारे में...

## फटे हुए दूध से ब्रेड सैंडविच



ब्रेड सैंडविच आप फटे हुए दूध से बना सकती हैं। इसका पनीर बनाकर ब्रेड सैंडविच की स्टाफिंग करें। यह खाने में भी स्वादिष्ट होगा और आपको एनर्जेटिक भी रखेगा।

## बनाएं रोटी के साथ भुजी

फटे हुए दूध से आप पनीर बनाएं और इसमें प्याज, मिर्ची, टमाटर व मसाले डालकर स्वादिष्ट भुजी तैयार कर लें। यह भुजी आप रोटी या फिर परांठे के साथ खा सकते हैं। यह भुजी प्रोटीन से भरपूर होती है और हेल्थ के लिए भी फायदेमंद होती है।



## पनीर के परांठे

आप फटे हुए दूध से पनीर के परांठे भी तैयार कर सकते हैं। फटे हुए दूध से पनीर निकालें। इसके बाद इसमें मिर्ची,



प्याज और गर्म मसाले मिलाकर स्वादिष्ट परांठे बना लें। इन परांठों का स्वाद आफ लंच या फिर नाश्ते कभी भी ले सकते हैं।

## छेना की मिठाई

फटे हुए दूध के साथ आप स्वादिष्ट मिठाई छेना भी तैयार कर सकते हैं। इसके लिए चीनी और नींबू के रस की आपकी जरूरत पड़ेगी। फटे दूध में नींबू और चीनी मिलाएं। फिर दूध का पानी निकालकर ठोस पदार्थ में चीनी मिला लें। इस तरह तैयार की गई स्वादिष्ट मिठाई का आप स्वाद ले सकते हैं।





# घर की इन चीजों से हर दर्द का करें इलाज, पेन किलर से कम नहीं है ये चीजें

सिर से लेकर कमर दर्द की परेशानियों को कम करने के लिए आप नैचुरल पेन किलर्स का प्रयोग कर सकते हैं। आइए जानते हैं कुछ असरदार पेनकिलर्स के बारे में-

शरीर में दर्द होने पर हम काफी ज्यादा परेशान हो जाते हैं। दर्द अक्सर शरीर के कई हिस्सों में होता है। अधिकतर लोगों को सिरदर्द, बदन दर्द, कमर दर्द, आंखों में दर्द की परेशानी होती है। कई बार इन दर्द को कम करने के लिए हम बिना डॉक्टर की सलाह के पेन किलर दवाओं का सेवन कर लेते हैं, जिससे सेहत को कई नुकसान हो सकते हैं। इसलिए कोशिश करें कि इन पेन किलर्स का सेवन न करें। सिरसा स्थित श्रीराम हंस चैरिटेबल हॉस्पिटल के आयुर्वेद एक्सपर्ट का कहना है कि आप मार्केट की दवाओं का सेवन करने से बेहतर है कि घर में मौजूद नैचुरल पेन किलर का प्रयोग करें। इन नैचुरल पेन किलर्स की मदद से आपका दर्द कु ही दिनों में कम हो सकता है।

## अदरक से दर्द करें दूर

शरीर में दर्द या फिर सूजन की परेशानी होने पर अदरक आपके लिए काफी हेल्दी हो सकता है। अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो दर्द को कम कर सकता है। इससे आप जोड़ों से लेकर पेट में होने वाले दर्द को कम कर सकते हैं। इसके लिए आप कच्चे अदरक को पानी में उबालकर पी सकते हैं। इससे दर्द काफी हद तक कम होगा।



## हल्दी में है दर्द निवारक गुण

अदरक की तरह हल्दी में भी दर्द को कम करने का गुण होता है। यह मांसपेशियों में होने वाले दर्द को काफी हद तक कम करने में आपकी मदद करता है। अगर आपको किसी कारण से बदन में काफी दर्द हो रहा है, तो इस स्थिति में आप हल्दी वाला दूध पी सकते हैं। इससे आपको काफी लाभ मिलेगा।

## सेब का सिरका

पेट में दर्द होने पर सेब का सिरका प्रयोग कर सकते हैं। खासतौर पर एसिडिटी की परेशानी होने पर आप इसका सेवन करें। इसके लिए 1 कप गर्म पानी लें। अब इसमें 1 चम्मच सेब का सिरका मिलाएं। इसके बाद इसे सुबह शाम पिएं। इससे पेट में दर्द, एसिडिटी की परेशानियां कम हो सकती हैं।

## लौंग दर्द करे कम

दांतों या फिर सिरदर्द की परेशानी से जूझ रहे लोगों के लिए लौंग काफी लाभकारी होता है। लौंग में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-बैक्टीरियल गुण मौजूद होते हैं, जो दांतों के दर्द को कम कर सकते हैं। साथ ही यह मुंह में मौजूद बैक्टीरियल समस्याओं को भी कम कर सकता है।

## लहसुन है फायदेमंद

पेनकिलर के रूप में आप लहसुन का प्रयोग कर सकते हैं। लहसुन में एंटीऑक्सीडेंट्स, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीबैक्टीरियल गुण होता है, जो दर्द को कम कर सकता है। मुख्य रूप से इससे कान में होने वाले दर्द को कम करने में मदद मिल सकती है। इसका प्रयोग करने के लिए आप लहसुन को सरसों तेल में गर्म करके कर सकते हैं।



# नौकरी छोड़ गांव में शुरू कर दी खेती अब 3 करोड़ है सालाना 'मशरूम गर्ल' का टर्नओवर



एक तरफ जहां उत्तराखंड के युवा रोजगार के तलाश में शहरों का रुख कर रहे हैं, वहीं इस दौर में एक लड़की जिसकी अच्छी-खासी मेट्रो सिटी में जॉब लगी थी, इसे छोड़कर अपने गांव वापस आ गई और शुरू की मशरूम की खेती। देखते ही देखते उसे 'मशरूम गर्ल' के नाम से जाना जाने लगा। हम बात कर रहे हैं दिव्या रावत की। चलिए आज हम आपको दिव्या की कहानी बताते हैं जिन्होंने खुद तो रोजगार की उड़ान भरी, साथ ही अपने जैसे कई सारे युवाओं को भी कुछ कर दिखाने के लिए प्रेरित किया....

## 8 नौकरी बदली दिव्या ने



दिव्या का जन्म उत्तराखंड के चमोली जनपद में हुआ था। देहरादून में स्कूलिंग के बाद दिव्या आगे की पढ़ाई के लिए दिल्ली चली गई, जहां उन्होंने सोशल वर्क में स्नातक डिग्री कर

नौकरी करना शुरू कर दिया। एक के बाद एक दिव्या ने 8 नौकरियां बदली, लेकिन दिव्या को किसी भी जॉब में संतुष्टि नहीं मिल रहा था। वो खुद का कुछ करना चाहती थी, जिसके आखिरकार वो नौकर छोड़ कर वापस आ गई और मशरूम की खेती का प्रशिक्षण लेने के लिए वह कई राज्यों के साथ-साथ विदेश तक घूमी। फिर मशरूम की खेती की तकनीक सीखने के बाद दिव्या रावत उत्तराखंड लौटें और गांव-गांव जाकर महिलाओं और युवाओं को मशरूम की खेती सिखाना शुरू कर दिया।

## मात्र 3 लाख में शुरू किया मशरूम का बिजनेस

दिव्या कहती हैं कि एक बार मशरूम के बारे में समझ लेने के बाद उन्होंने सिर्फ 3 लाख में बिजनेस की शुरुआत की और फिर कई और लोगों को अपने साथ जोड़ कर रोजगार दिया। वर्तमान समय में दिव्या रावत सौम्या फूड प्राइवेट लिमिटेड कंपनी की मालकिन हैं। इस कंपनी का सालाना टर्नओवर करीब तीन करोड़ रुपये है। आपको बता दें कि दिव्या ने कंपनी के जरिये सैकड़ों महिलाओं को रोजगार दिया।

## पूर्व राष्ट्रपति प्रणब मुखर्जी कर चुके हैं सम्मानित

मशरूम गर्ल के नाम से उत्तराखंड की बेटी दिव्या रावत को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर पूर्व राष्ट्रपति प्रणब मुखर्जी नारी शक्ति अवॉर्ड से सम्मानित कर चुके हैं।

## खुद का रेस्टोरेंट भी चलाती हैं दिव्या

दिव्या ने 'मशमश' नाम से एक रेस्टोरेंट भी शुरू किया है इसके द्वारा फार्म टू टेबल अवधारणा शुरू किया गया है जिसमें किसानों द्वारा उगाई गई मशरूम की लजीज डिशेज परोसी जाती हैं।

अगर आप देहरादून आते हैं और मशरूम गर्ल दिव्या रावत के 'मशमश' रेस्टोरेंट के स्वादिष्ट पकवानों का स्वाद लेना चाहते हैं तो यह रेस्टोरेंट राजपुर रोड पर सचिवालय के अपोजिट स्थित है। यहां आपको तंदूरी मशरूम, चिल्ली मशरूम, मशरूम टिक्का, मशरूम नूडल्स जैसे कई जाय के दा र पकवान खाने को मिल जाएंगे।





# अगर आपको भी चाहिए कैटरीना कैफ जैसी फ्लॉलेस स्किन तो करें बस इन १ चीजों का इस्तेमाल

कैटरीना कैफ इंडस्ट्री की खूबसूरत एक्ट्रेस में से एक है। उनकी स्किन हमेशा ही ग्लो करती है और साथ ही बेहद फ्लॉलेस भी लगती है। एक्ट्रेस के कई सारे फैस हैं जो उनकी खूबसूरती का राज जानना चाहते हैं। बता दें कि कैटरीना अपनी स्किन का खास ख्याल रखती हैं। नियमित रूप से वर्कआउट करने के साथ सही खान-पान और एक हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाना ही उनका ब्यूटी सीक्रेट है। आइए आज आपको बताते हैं कि एक्ट्रेस की खूबसूरत स्किन का राज क्या है। एक्ट्रेस अपने चेहरे पर नियमित रूप से एक फेस पैक लगती हैं। इस पैक में सिर्फ दो चीजें होती हैं। उन्होंने कुछ समय पहले एक इंटरव्यू में बताया था कि 'मैं ओट्स और शहद का फेस पैक इस्तेमाल करती हूँ, जिससे स्किन में ग्लो आता है'।



ग्लो करने लगती है।

## फेशियल वर्कआउट्स

एक्ट्रेस समय-समय पर फेशियल वर्कआउट भी करती हैं, जिससे चेहरे से फाइन लाइन्स कम होती हैं और मसल्स मजबूत होती हैं।

## मेकअप का इस्तेमाल कम करती हैं



वो मेकअप कम ही करना पसंद करती हैं। मेकअप कम करने से स्किन को सांस लेना का मौका मिलता है जो कि बहुत जरूरी भी है।



## कैसे बनाएं ये फेस पैक

इस फेसपैक को बनाने के लिए आपको सिर्फ चाहिए, एक बड़ा चम्मच ओट्स पाउडर और शहद। इन दोनों चीजों को मिलाकर पेस्ट बना लें और चेहरे पर लगा लें। जब यह सूखने लग जाए, तो इसे धो लें।

## बर्फ का पानी

इसके अलावा चेहरे से सूजन को हटाने के लिए वो बर्फ के पानी का इस्तेमाल करती हैं। इसके लिए एक बाउल में बर्फ का पानी रखें और फिर इसमें मुँह को डाल दें।

## रोज़ाना करती हैं वर्कआउट

एक्ट्रेस कभी अपना वर्कआउट मिस नहीं करती हैं, जिससे कोलेजन उत्पादन को बढ़ावा मिलता है और त्वचा





## एक अपमान ने बदली प्रियंका शुक्ला की जिंदगी समाज में बदलाव लाने के लिए बनी आईएस अधिकारी

यूपीएससी परीक्षा देश की सबसे कठिन परीक्षा में से एक है। इसे क्रैक कर पाने की कोशिश तो हर साल हजारों लोग करते हैं, लेकिन सफलता सब के हाथ नहीं लगती। लेकिन अगर दृढ़ निश्चय के साथ अपने लक्ष्य को पाने के लिए जी तोड़ मेहनत करेंगे तो कुछ भी नामुमकिन नहीं। ऐसी ही है आईएस ऑफिसर प्रियंका शुक्ला की कहानी जो यूपीएससी परीक्षा 2009 में पास होकर आईएस बनी। लेकिन हैरानी की बात है कि वो अपनी जिंदगी में अच्छी-खासी सेटल थीं और पेशे से डॉक्टर थीं। लेकिन फिर भी उनकी जिंदगी में कुछ ऐसा हुआ कि उन्होंने आईएस ऑफिसर बनने की ठानी। आइए जानते हैं प्रियंका भी रोजक कहानी...

**घर वाले चाहते थे कि प्रियंका आईएस अधिकारी बने**

प्रियंका शुक्ला ने किंग जॉर्ज मेडिकल कॉलेज से पढ़ाई की और वहीं से एमबीबीएस की पढ़ाई पूरी की। उनका परिवार हमेशा चाहता था कि वह एक आईएस अधिकारी बने। उनके पिता हरिद्वार के जिलाधिकारी के नेतृत्व वाले विभाग में कार्यरत थे। प्रियंका कहती हैं कि उनके पिता घर के सामने कलेक्टर के रूप में छपी प्रियंका के नाम वाली नेमप्लेट देखना चाहते थे।

प्रियंका ने एमबीबीएस का एंट्रेंस एग्जाम क्लियर कर लिया और उन्हें लखनऊ की किंग जॉर्ज मेडिकल यूनिवर्सिटी

में दाखिला मिल गया। एमबीबीएस की डिग्री हासिल करने के बाद उन्होंने लखनऊ में प्रैक्टिस करना शुरू कर दिया। वे डॉक्टर बनकर काफी खुश थीं। लेकिन एक घटना या ऐसा कह सकते हैं कि एक अपमान ने उनकी जिंदगी बदल दी।

**महिला को नाले का गंदा पानी पीते देख खा गई थीं चक्कर**

एक बार प्रियंका स्लम एरिया में चेकअप करने के लिए गईं। वहां एक महिला गंदा पानी पी रही थी और अपने बच्चों को भी पिला रही थी। प्रियंका ने उस महिला से गंदा पानी पीने से मना किया। इस पर उस महिला ने कहा कि क्या तुम कहीं की कलेक्टर हो? यह बात सुनकर प्रियंका अंदर तक हिल गईं और उन्होंने आईएस बनने का फैसला किया।

**पहले प्रयास में प्रियंका को मिली थी असफलता**

पहले प्रयास में प्रियंका को यूपीएससी में असफलता मिली, लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी और ठान लिया कि वे कलेक्टर ही बनेंगी। आखिरकार साल 2009 में उनका सपना पूरा हो गया।

आईएस ऑफिसर बनने के बाद प्रियंका शुक्ला ने गरीब लोगों की जिंदगी बदलने को अपना लक्ष्य बना लिया है। प्रियंका की ये कहानी ये ही शिक्षा देती है कि जिंदगी में कभी कुछ कर दिखाने के लिए देर नहीं हुई होती।



# ट्रॉमा में हैं आपके बच्चे तो दिखेंगे ऐसे संकेत

## इन तरीकों से माता-पिता संभालें

बच्चों का दिल बहुत ही नाजुक होता है जरा सी बात उनकी दिमाग पर बहुत ही गहरा असर डालती है। खासकर अगर उनके सामने कोई घटना घट जाए तो वह उन पर ऐसा असर करती है कि बच्चों के लिए ट्रॉमा से बाहर निकलना मुश्किल हो जाता है। ज्यादा समस्या तब आकर खड़ी होती है जब बच्चे अपनी स्थिति भी किसी को नहीं बता पाते। परंतु यदि आपके बच्चे ट्रॉमा में हैं तो इसके कुछ संकेत भी दिख सकते हैं। उनके बात करने का तरीका बदलने लगता है। तो चलिए आपको बताते हैं कि अगर बच्चा ट्रॉमा में है तो उसमें कैसे लक्षण दिखेंगे...



### सेफ्टी का डर सताना

यदि आपके बच्चे एकदम से किसी बात को लेकर डरने लगे हैं या उन्हें लग रहा है कि वह आपसे दूर हो जाएंगे तो ऐसे परिस्थिति थोड़ी परेशानदायक हो सकती है। बच्चों में ऐसा डर कई कारणों से आता है जैसे उसको किसी ने परेशान किया हो या उसने किसी को खोया हो। हो सकता है कि जिसको बच्चे ने खोया हो उसके साथ बच्चे का बहुत ही गहरा लगाव हो।

### हर समय आपके साथ रहने की जिद्द करना

वैसे तो छोटे बच्चे हर समय अपने मां-बाप के साथ रहना पसंद करते हैं। ऐसे में कई बार वो ऐसी हरकतें भी करते हैं जिससे उनके माता-पिता उनके साथ ही रहें। परंतु यदि हर समय बच्चे आपके साथ रहना चाहते हैं आपकी अटेंशन की जिद्द करते हैं तो यह भी ट्रॉमा का संकेत हो सकता है।

### न जाना चाहे स्कूल

अगर आपका बच्चा स्कूल जाने से डर रहा है या उसे दोस्तों के साथ बात करना पसंद नहीं आ रहा है तो माता-पिता के तौर पर यह सब चीजें आपके लिए परेशानी का कारण भी बन सकती हैं। इसके अलावा अगर बच्चा भीड़-



भाड़ वाली जगहों में जाने से डर रहा है तो इसका सीधा अर्थ है कि वह ट्रॉमा का शिकार है।

### छोटी-छोटी बात पर रोते रहना

यदि बच्चे छोटी-छोटी बात पर रो रहे हैं तो इसका अर्थ है कि उसके साथ कुछ गलत हुआ है या उसने कुछ ऐसा देखा है जिसके कारण वह डर गए हैं। वैसे तो कुछ बच्चों की आदत होती है कि वह छोटी-छोटी बात पर रोने लगते हैं लेकिन अगर आपके बच्चे बात-बात पर रोने लगते हैं या पहले से ज्यादा रोते तो इसका अर्थ है कि उन्हें कोई बात परेशान कर रही है।

### अच्छी नींद न आ पाना

यदि बच्चे को सोने के तरीके में किसी तरह का बदलाव आया है या वह सोने से डरने लगा है तो भी आप थोड़े सावधान हो जाएं। ऐसे बच्चे भी किसी न किसी ट्रॉमा का शिकार हो सकते हैं। इसके अलावा यदि बच्चे को अच्छी नींद नहीं आ रही तो भी आप थोड़े सावधान हो जाएं।

### पेरेंट्स इन टिप्स के साथ करें बच्चे को हैंडल

यदि आपके बच्चे ट्रॉमा से जूझ रहे हैं तो पेरेंट्स उनके बर्ताव और बातचीत का ध्यान रखें। इसके अलावा आप बच्चे के साथ बात करते रहें, उनके साथ अलग-अलग एक्टिविटीज में हिस्सा लें, बच्चे को अलग-अलग हॉबीज में हिस्सा लेने के लिए मोटिवेट करें, उसको इमोशनल स्पॉर्ट दें। बच्चा गुस्सा क्यों हो रहा है इसका कारण जानने का प्रयास करें।





## स्कूबा डाइविंग का लेना है फुल एक्सपीरियंस तो भारत की इन 5 जगहों को करें ट्रेवल लिस्ट में शामिल

समुद्र में रहने वाले जीवों की जिंदगी को नजदीक से देखने का शौक किसी नहीं होता। इसके लिए स्कूबा डाइविंग से बेहतर और शानदार तरीका और क्या हो सकता है।

घूमने के शौकीन लोगों की लिस्ट

में स्कूबा डाइविंग हमेशा से प्रायोरिटी पर रहा है। नीले समुद्र में रंगीन और अलग-अलग तरह के जीवों को देखना कौन नहीं चाहेगा। स्कूबा डाइविंग एक ऐसा एक्सपीरियंस है, जिसे जिंदगी में एक बार तो हर कोई अनुभव करना चाहता है। आज हम आपको भारत की ऐसी 5 जगहों के बारे में बताएंगे, जहां आप खुलकर समुद्र की गहराई में जाकर स्कूबा डाइविंग का मजा ले सकते हैं...

### अंडमान और निकोबार द्वीप समूह

इस खूबसूरत द्वीप पर आप स्कूबा डाइविंग का मजा ले सकते हैं, क्योंकि बंगाल की खाड़ी में अलग-अलग तरह के समुद्री जीव पाए जाते हैं। अंडमान को भारत का शानदार स्कूबा डाइविंग डेस्टिनेशन माना जाता है। यहां का क्रिस्टल-क्लियर वाटर आपको अपनी लाइफ का सबसे बेस्ट स्कूबा एक्सपीरियंस देगा। जब आप पानी में गोता लगाएंगे तो आपको कलुए, मोरे ईल्स, ट्रेवेली, मंटा रे और बैटफिश जैसे अलग-अलग तरह के समुद्री जीव देखने को मिलेंगे।



### लक्षद्वीप द्वीप समूह

अरब सागर में स्थित लक्षद्वीप द्वीप समूह भी स्कूबा डाइविंग करने के शौकीनों लोगों के लिए एक बेस्ट डेस्टिनेशन है। यहां का क्रिस्टल क्लियर वाटर स्कूबा डाइविंग के लिए लक्षद्वीप को एक बेस्ट प्लेस बनाता है। फेमस डाइविंग स्पॉट्स में लॉस्ट पैराडाइज, फिश सूप, प्रिंसेस रॉयल, क्लासरूम, मंटा पॉइंट और डॉल्फिन रीफ शामिल हैं।

### गोवा

गोवा में तो हर तरह के टूरिस्ट के लिए कुछ न कुछ मौजूद है। भारत के पश्चिमी तट पर स्थित यह राज्य एक पॉपुलर टूरिस्ट डेस्टिनेशन है। अगर इस राज्य में घूमने के लिए आ रहे हैं तो अरब सागर के क्रिस्टल-क्लियर वाटर में स्कूबा डाइविंग का मजा लेना बिल्कुल न भूलें।

### कर्नाटक

आप यहां नेत्रानी द्वीप में स्कूबा डाइविंग का लुत्फ उठा सकते हैं। यहां डाइविंग करने का एक्सपीरियंस आपको हमेशा याद रहेगा। यहां जाने के लिए बेस्ट टाइम दिसंबर से फरवरी तक का है।

### पांडिचेरी

भारत के बेस्ट स्कूबा डाइविंग डेस्टिनेशन में पांडिचेरी का नाम भी शामिल है। यहां आने वाले लोगों को यहां का स्कूबा डाइविंग एक्सपीरियंस बिल्कुल मिस नहीं करना चाहिए।



बढ़ती उम्र के साथ बीमारियां में शरीर में घर करने लगती हैं। महिलाओं के ये लिए तो और भी जोखिम भरा समय होता है। 50 साल की उम्र के बाद महिलाओं को मेनोपोज होते हैं जिससे पीरियड्स बंद हो जाते हैं। इससे शरीर कमजोरी हो जाता है, महिलाओं को विटामिन की कमी हो सकती है जिससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। वहीं विटामिन बी जैसे अन्य तत्वों की कमी पाचन, मल त्याग और शरीर के कई कार्यों को प्रभावित कर सकता है। इसलिए जरूरी है कि शरीर में विटामिन की कमी पूरी की जाए ताकि 50 के बाद भी वो हेल्दी रहें और रोगों से दूर रहें....

#### विटामिन बी 6

50 की उम्र के बाद महिलाओं को अक्सर विटामिन 6 की कमी हो



जाती है। इससे त्वचा में सूजन और लालिमा आ जाती है, कई बार तो त्वचा में दाने भर जाते हैं। इन सब के अलावा जीभ भी खट्टी हो जाती है और मुंह के कोनों में दरारे नजर आती हैं। इससे मूड पर भी फर्क पड़ता है- चिड़ाचिड़ापन और उदासी रहती है। ऐसे में जरूरी है कि विटामिन सी की आपूर्ति की जाए। इसके लिए पालक, छोले, एवोकाडो, केल, गाजर और सालमन को अपने डाइट में शामिल करें।

#### विटामिन बी 12

महिलाओं में बढ़ती उम्र के साथ विटामिन बी 12 की भारी कमी हो जाती है। ऐसा अक्सर किसी रोग के चलते कम कैलोरी डाइट या यहां तक कि भूख न लगने के कारण भी हो सकता है। ऐसे में इस विटामिन की कमी से कब्ज, डायरिया, भूख न लगना

## 50 साल की उम्र के बाद भी रोग रहेंगे कोसों दूर बस डाइट में लें ये विटामिन



या गैस की समस्या बढ़ जाती है। साथ ही शरीर सुन्न हो जाता है। मांसपेशियों में कमजोरी भी हो सकती है। इसके साथ ही महिलाओं को डिप्रेशन, याददाश्त कम होना या व्यवहार में बदलाव भी महसूस हो सकता है। ऐसे में विटामिन बी12 सप्लीमेंट लें और इसके लिए टूना, मोटे अनाज, चना, गहरे रंग के पत्तेदार साग, केला, पपीता, संतरा और खरबूजा जैसे फल खाएं।

#### मैग्नीशियम

मैग्नीशियम डिप्रेशन के लक्षणों को घटाता है। शरीर में मैग्नीशियम की पर्याप्त मात्रा होने से मसल्लस का तनाव भी कम होता है, साथ ही यह ब्लड प्रेशर को नियंत्रित



रखता है और आपके दिल का भी ख्याल रखता है। मैग्नीशियम के लिए आप भिंडी, तुलसी के पत्ते, कद्दू के बीज, बादाम, काजू, लोबिया, पालक और खजूर आदि का भरपूर सेवन करें।

#### विटामिन डी

मजबूत हड्डियों के लिए विटामिन डी बहुत जरूरी है क्योंकि यह शरीर को आहार से कैल्शियम का उपयोग करने में मदद करता है। विटामिन डी की कमी को रिकेट्स से जोड़ा गया है, एक ऐसी बीमारी जिसमें हड्डियां अपने आप कमजोर होने लगती हैं। इसलिए 50 की उम्र के बाद जब हड्डियों की समस्या बढ़ने लगे तो समझ लें कि विटामिन डी की कमी है। लंबे समय तक लापरवाही करने से दिल का रोग भी हो सकता है। ऐसे में सिर्फ धूप लेने से काम नहीं चलेगा, डॉक्टर से परामर्श लें।

# नेहा सकसेना नहीं मानती किसी डाइट को परफेक्ट

## खाने और योग में बैलेंस कर रखती हैं खुद को फिट

‘सजन घर जाना है’, ‘अमिता का अमित’, ‘तेरे लिए’ जैसे धारावाहिकों में दिखाई दे चुकी नेहा सकसेना आज अपना 32 वां जन्मदिन मना रही हैं। एक्टिंग के अलावा अगर लोग किसी चीज के कायल हैं तो वो है उनका लाजवाब फिगर। बता दें कि एक्ट्रेस अपने बॉडी फिगर को लेकर बहुत सजग हैं। वो एक्सरसाइज करती हैं, हेल्दी खाना खाती हैं और जंक फूड से जितना हो सके दूर रहती हैं। वहीं एक्ट्रेस का ये भी कहना है कि वो हर चीज को बैलेंस कर के चलती हैं। जिम के साथ-साथ वो योगा भी करती हैं। लेकिन इस मतलब ये नहीं है कि वो अपनी मन-पसंद चीजें नहीं खाती, वो कभी-कभार चीट डे भी मना लेती हैं। वो खुद पर ज्यादा हार्ड नहीं होती हैं, आइए आपको बताते हैं एक्ट्रेस का फिटनेस सीक्रेट के बारे में...

### एक्सरसाइज

“मेरे वर्कआउट की बात करें तो मैं जिम में कार्डियो ट्रेनिंग और वेट ट्रेनिंग पर फोकस रखती हूँ। यह दोनों बॉडी को फ्लेक्सिबल बनाते हैं। जिम में मैं कम से कम एक घंटा बिताती ही हूँ। जिम के अलावा योग और मेडिटेशन की भी मैं मदद लेती हूँ खुद को फिट रखने के लिए।” नेहा ने बताया कि योग और मेडिटेशन की खासियत है कि यह न कि सिर्फ आपको फिट रखता है बल्कि आपकी जिन्दगी में शांति और सुकून को भी लेकर आता है।



### खाएं कम से कम दिन में दो फल

नेहा कहती हैं कि नाश्ते में मैं केले का मिल्कशेक लेती हूँ, जिसमें मुसली, काजू और बादाम भी मिला होता है। अपनी परफेक्ट डाइट के बारे में बात करते हुए नेहा ने अपना पूरा डाइट रूटीन बताया और कहा, “मिल्कशेक पिने के दो घंटे बाद मैं कटोरी भर के फल खाती हूँ। जिसमें कई तरह के सीजनल फल शामिल होते हैं।” नेहा ने बताया कि दिन भर में कम से कम दो फलों का सेवन करना चाहिए। याह आपके मेटाबोलिज्म को बढ़ाने में आपकी मदद करते हैं।

### हर मील के साथ सब्जियां

एक्ट्रेस ने अपने लंच, ब्रेकफास्ट और डिनर डाइट के बारे में भी खुलकर बात की कहा, “लंच में एक एक कटोरी दाल, एक कटोरी दही, सब्जी और ढेर सारा ग्रीन सलाद खाती हूँ। शाम के नाश्ते में चाय के साथ पोहा या उपमा होता है। रात में डिनर में मछली या चिकन होता है, जिसके साथ हल्की हुई सब्जियां लेती हूँ। सब्जियां मैं हर मील के साथ लेती हूँ। हरी सब्जियां बहुत हेल्दी होती हैं।

### चीटिंग डे पर लेती हैं मिठाइयों का मज़ा

वहीं वो ये भी कहती हैं कि एक आम लड़की की तरह वो अपनी डाइट को पूरी तरह फॉलो नहीं कर पातीं और एक दिन चीटिंग डे भी मनातीं। इस बारे में बात करते हुए नेहा ने कहा, “मेरा चीटिंग डे भी होता है! मुझे आइसक्रीम और गुलाब जामुन बहुत ज्यादा पसंद है तो कभी कभी मैं जमकर इसका लुत्फ उठाती हूँ।”



# रुक गई है बालों की ग्रोथ तो इस्तेमाल करें कलौंजी तेजी से बढ़ने लगेंगे बाल



किचन में पाए जाने वाले मसाले सिर्फ स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि त्वचा और बालों के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होते हैं। उन्हीं मसालों में एक हैं कलौंजी। कलौंजी से तैयार किया गया तेल बालों में लगाने से कई हेयर प्रॉबलम्स से छुटकारा मिलता है। यह बालों की अच्छी ग्रोथ और मजबूती के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। तो चलिए आपको बताते हैं कि कैसे आप इसका बालों में इस्तेमाल कर सकते हैं...



## बालों को करेगी काला

कलौंजी बालों को काला करने में भी मदद करती है। इसमें लिनोलेइक एसिड काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है जो बालों में ब्लैक पिगमेंट कोशिकाओं की कमी को रोकने में मदद करता है। नियमित रूप में कलौंजी का तेल बालों में इस्तेमाल करके आप सफेद बालों से राहत पा सकते हैं।

## मौइश्चराइजर के रूप में करेगी काम

अगर आपके बाल बहुत ही रुखे हैं तो आप कलौंजी का इस्तेमाल कर सकते हैं। नियमित कलौंजी या इससे बने तेल की मालिश करने से स्कैल्प में सीबम का उत्पादन अच्छे से हो पाता है। इसके अलावा कलौंजी के बीजों में फैटी एसिड पाया जाता है जो बालों को सॉफ्ट बनाने में मदद करता है।

## स्कैल्प हैल्थ के लिए फायदेमंद है कलौंजी

इसके बीजों में एंटीइंफ्लेमेटरी, एंटीफंगल, एंटीबैक्टीरियल, एंटीवायरल और एनाल्जेसिक गुण पाए जाते हैं जो बालों को प्री रेडिकल्स से बचाने में मदद करते हैं। इसके अलावा यह प्री

रेडिकल्स आपके बालों के साथ-साथ स्कैल्प की रक्षा भी करते हैं। यदि आप स्कैल्प को हैल्दी बनाना चाहते हैं तो कलौंजी के तेल या बीज का इस्तेमाल कर सकते हैं।

## बढ़ेगी बालों की ग्रोथ

कलौंजी का बीज या फिर तेल का इस्तेमाल आप बालों की अच्छी ग्रोथ के लिए कर सकते हैं। इसमें निगेलोन और थायमोक्विनोन नाम का पोषक तत्व होता है जो एक मजबूत एंटीहिस्टामाइन है यह बालों की ग्रोथ बढ़ाने में मदद करता है।

## डैमेज होने से बचेंगे बाल

यदि गंदगी, प्रदूषण, सूरज के किरणों और किसी अन्य कारण से आपके बाल डैमेज हो रहे हैं तो आप कलौंजी के तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इस तेल का इस्तेमाल करने से रुखे, बेजान और डैमेज बालों से आपको छुटकारा मिलेगा।

# हाथों की खूबसूरती के लिए अपनाएं ये ट्रिक्स



नेल्स पर किस प्रकार का रंग लगाएं इसे लेकर अक्सर लड़कियां असमंजस में रहती हैं। विशेष तौर पर गर्मियों के मौसम में त्वचा की रंगत में फर्क आ जाता है, जिसके कारण असमंजस और भी बढ़ जाता है। ब्यूटीफुल नेल कलर्स ट्राई करना चाहते हैं तो यहां देखिए कुछ शानदार रंगों के बारे में। जो गर्मी के मौसम के लिए बेस्ट हैं। इन रंगों को हर स्किन टोन वाली महिलाएं ट्राई कर सकती हैं।

## 1) हॉट पिंक कलर:-

पिंक एक ऐसा रंग है जो गर्मियों के लिए शानदार है। हॉट पिंक, रास्पबेरी पिंक जैसे कलर गर्मी में बहुत अच्छे लगते हैं। को-ऑर्ड सेट के साथ पिंक नेल्स बहुत अच्छे लगते हैं।

## 2) ब्लू कलर:-

गर्मी में ब्लू कलर अच्छे लगते हैं। इसमें ब्राइट शेड, जेल, मैट या लाइट ब्लू कलर ट्राई कर सकते हैं। इस मौसम में

रॉयल ब्लू कलर भी बहुत अच्छा लगता है।

## 3) पिस्ता कलर:-

ग्रीन के शेड्स में पिस्ता कलर भी बहुत अच्छा लगता है। यह एक न्यूट्रल शेड है जो सभी प्रकार के कपड़ों के साथ अच्छा लगता है। इस मौसम में पिस्ता शेड अवश्य ट्राई करें।

## 4) मल्टी कलर:-

गर्मी के सीजन में ब्राइट रंगों को पहनना पसंद किया जाता है। ऐसे में नेल्स पर भी अलग-अलग रंगों को लगाया जा सकता है। इसमें लाइम, ब्लू, पिंक, पीच और व्हाइट रंग लगा सकते हैं।

## 5) कोरल शेड:-

इस मौसम में कोरल शेड अच्छा लगता है। इसी के साथ ये सभी स्किन टोन पर सूट करता है। कुछ अलग ट्राई करना चाहते हैं तो इस शेड को लगाएं।



# मेकअप के लिए सबसे जरूरी होता है प्राइमर

मेकअप करना हर महिला का जन्मसिद्ध अधिकार है। इसके बिना कोई भी लड़की घर से बाहर नहीं निकल सकती। खुद को खूबसूरत बनाने का एक ही तरीका होता है उनके पास। मेकअप से पर्सनालिटी में भी निखार आता है। मेकअप करने के कई तरीके मार्केट में उपलब्ध हैं मगर गलत तरीके से किया गया मेकअप नुकसान पहुंचाता है। जब भी मेकअप करें, प्राइमर का इस्तेमाल जरूर करें। आज हम आपको बताने जा रहे हैं मेकअप करने के सही तरीके जिससे आप हमेशा ही ग्लोइंग दिखेंगे। आइये जानते हैं कैसे करें प्राइमर का इस्तेमाल

प्राइमर का इस्तेमाल :

\* अधिकतर महिलाएं प्राइमर का इस्तेमाल नहीं करती, मगर

इसके इस्तेमाल से स्किन निखर कर दिखती है।

प्राइमर के इस्तेमाल से ऑइली हिस्सों की चमक कम होती है।

\* प्राइमर फाउंडेशन को पूरे दिन टिके रहने में मदद करता है। मेकअप से पहले प्राइमर लगाने से मेकअप आसानी और समान रूप से फैलने और टिके रहने में मदद करता है।

\* प्राइमर स्किन को पाउडर और फाउंडेशन को सोखने से रोकते हैं, प्राइमर को और प्रभावी बनाने के लिए लैवेंडर, जैस्मिन और एलोवेरा का इस्तेमाल करना चाहिए।

\* प्राइमर चेहरे की हल्की झुर्रियों को छुपाने का काम करते हैं। प्राइमर को कंसीलर के साथ मिला कर इस्तेमाल करने से चेहरा अच्छा दिखाई देता है।







## इस शहर को कहा जाता है कर्नाटक का गोवा

### कुडेल बीच

आमतौर पर कर्नाटक के गोकर्ण शहर को लोग धर्म से जोड़कर देखते हैं। लेकिन अरब सागर के किनारे बसा यह शहर अपने सुन्दर समुद्रतटों की वजह से भी सैलानियों को अपनी तरफ आकर्षित करता है। गोकर्ण को कर्नाटक का कम भीड़ वाला गोवा भी कहा जाता है।

कुडेल बीच अपने शानदार सूर्योदय और सूर्यास्त के नजारे के लिए लोकप्रिय है। इस बीच पर आपको ढेर सारे खजूर के पेड़ (पाम ट्री) मिल जाएंगे। इस बीच के बारे में कहा जाता है कि गोकर्ण के सभी समुद्रतटों में यह सबसे बड़ा है। यह बीच काफी शांत रहता है, इसलिए यह परिवार के साथ आने के लिए एकदम सही है।

### हाफ मून बीच

यहां आप समुद्रतट पर घूमने के अलावा ट्रेकिंग का आनंद भी उठा सकते हैं। कहा जाता है कि गंगावली और अधनाशिनी नदियों के किनारों पर बसे गोकर्ण शहर का आकार गाय के कानों की तरह है। इसी वजह से इस शहर को 'गोकर्ण' कहा जाता है। हम आपको गोकर्ण में विभिन्न मंदिरों के अलावा घूमने की दूसरी जगहों के बारे में आज बता रहे हैं।

गोकर्ण का यह समुद्रतट अपने अर्द्धचंद्राकार आकृति की वजह से हाफ मून बीच कहलाता है। यह बीच मुख्य तौर पर नवविवाहित जोड़ियों को आकर्षित करता है। इस बीच तक पहुंचने के लिए आपको पहाड़ियों से होकर जाना पड़ता है।

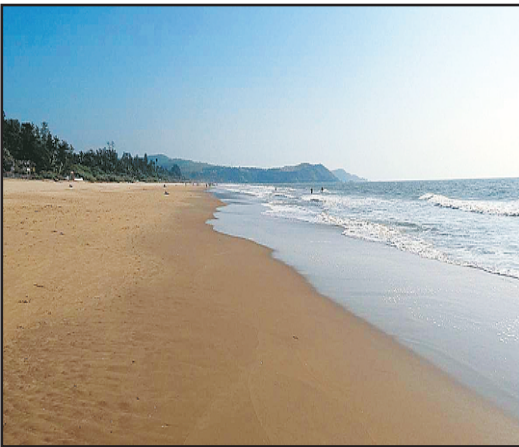
### याना गुफाएं



### ओम बीच

अपने आकार की वजह से ही इस समुद्रतट को ओम बीच कहा जाता है। इस बीच पर अधिक पत्थर नहीं होने की वजह से यहां तैराकी आसानी से की जा सकती है। इसके साथ ही इस बीच पर वाटर स्पोर्ट्स भी काफी ज्यादा लोकप्रिय है। यह शहर की भीड़भाड़ में भी शांत रहने वाला समुद्रतट है।

### गोकर्ण बीच



अगर आप एडवेंचर की तलाश कर रहे हैं तो सह्याद्री पहाड़ पर स्थित याना गुफाएं आपके लिए बेस्ट हैं। याना गुफाएं ट्रेकिंग और बर्ड वॉचिंग के लिए बेस्ट मानी जाती है। याना गुफाओं की भैरवेश्वर शिखर और मोहिनी चोटी भगवान महादेव और देवी पार्वती का प्रतिनिधित्व करती है। याना एक हिल स्टेशन है और यहां हमेशा पर्यटकों की भीड़ लगी रहती है।



शहर के प्रमुख समुद्रतटों में गोकर्ण बीच भी आता है। यह बीच काफी लंबा है और यहां लोगों की भीड़ भी काफी ज्यादा जमी रहती है। अगर आप दोस्तों या भाई-बहनों के साथ मस्ती-मजाक करना चाहते हैं तो यह बीच आपके लिए बिल्कुल सही जगह है।

## महाराणा प्रताप चित्तौड़ दुर्ग में क्यों नहीं जा पाए



वीरता, रक्त और बलिदान से लिखा है मेवाड़ की राजधानी चित्तौड़गढ़ का इतिहास

अर्थात् हे माता ऐसे पुत्रों को जन्म दे, जैसे राणा प्रताप हैं। कहा जाता है कि अकबर महाराणा के खौफ से सोते हुए भी चौक जाता था। वह कभी भी गहरी नींद नहीं सो पाता था। हर समय उसे यह भय सताता था कि कौन जाने कब महाराणा प्रताप कहीं से प्रकट हो जाएं और उसका गला काट दें! यही नहीं, कहते हैं कि मेवाड़ के वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप के भय से मुगलों की सेना कभी भी खुले में घेरा नहीं डालती थी और हर समय पशुओं, छकड़ों और कांटों की बाड़ के पीछे छिपकर रहती थी। परंतु ऐसे प्रबल प्रतापी एवं यशस्वी महाराणा प्रताप कभी भी मेवाड़ की राजधानी चित्तौड़ के किले में नहीं जा सके। जहां पग-पग पर शूरवीरता की गाथाएं भरी पड़ी हैं। वह किला जो महाराणाओं की आन, बान और शान था, प्रताप के चेतक की टापों को सुनने के लिए तरसता ही रह गया। हैरान करने वाली बात है किंतु इतिहास इस बात का गवाह है।

पांचवीं सदी में मौर्यवंश के शासक चित्तरांगन मौरि ने 13 किमी की लंबाई, 180 मी. ऊंचाई और 692 एकड़ में फैली इस पहाड़ी पर इस किले को बसाया था। 700 एकड़ में फैले चित्तौड़गढ़ के किले को भारत के सभी किलों में सबसे बड़ा माना जाता है। इससे जुड़ा मिथ भी है कि पांडु पुत्र भीम ने इसका निर्माण किया था। इस किले पर गुहिल वंश (गेहलोत) और सिसोदिया राजपूतों का राज रहा। ये किला राजपूत काल में 7वीं से 16वीं शताब्दी तक सत्ता का एक महत्वपूर्ण केंद्र था।

किले तक पहुंचने के लिए घुमावदार रास्ते से होकर जाना पड़ता है। इस किले में सात दरवाजे हैं, जिनके नाम हिंदू देवताओं के नाम पर पड़े हैं। इनके नाम हैं- पैदल पोल, भैरव पोल, हनुमान पोल, गणेश पोल, जोली पोल, लक्ष्मण पोल और अंत में राम पोल। इसकी खासियत इसके अनोखे मजबूत परकोटे, प्रवेश द्वार, बुर्ज, महल, मंदिर और जलाशय हैं, जो

राजपूत स्थापत्य कला के बेजोड़ नमूने हैं।

3 बार हुए जौहर : इस किले का इतिहास शूरवीरता, रक्त और बलिदान से लिखा गया है। मध्यकाल में मुस्लिम शासकों ने इसे तीन बार फतह किया। पहला 1303 में दिल्ली के सुल्तान अलाउद्दीन खिलजी द्वारा किया गया था। खिलजी ने चित्तौड़गढ़ की रानी पद्मिनी को पाने के लिए इस पहाड़ी किले की घेराबंदी की थी। रावल रतन सिंह और उनके दो बहादुर सेनापति गोरा-बादल के रणखेत होने पर रूपवती रानी पद्मिनी को 16000 रानियों के साथ जौहर करना पड़ा था।

अलाउद्दीन खिलजी के आक्रमण के बाद 1535 ईस्वी में गुजरात के सुल्तान बहादुर शाह के आक्रमण के दौरान करीब 13000 वीरांगनाओं ने महारानी कर्णावती की अगुवाई में जौहर किया। 1567 ईस्वी में अकबर ने पूरी तरह से चित्तौड़ के किले को बर्बाद कर दिया और एक बार फिर फूलकंवर के नेतृत्व हजारों वीरांगनाओं ने जौहर किया।

1325 में राणा हमीर ने इसे अपना किला बनाया और राणा वंश यानी सिसोदिया वंश का शासन चलना शुरू हुआ और आखिरी तक यहां सिसोदिया वंश का ही शासन रहा। इस वंश में कई प्रतापी राजा हुए। महाराणा सांगा, महाराणा कुंभा, राजा रतन सिंह से लेकर महाराणा प्रताप ने चित्तौड़गढ़ पर शासन किया। 15वीं शताब्दी के मध्य में चित्तौड़गढ़ को प्रसिद्धि तब मिली जब महान राजपूत शासक राणा कुंभा ने इस पर शासन किया।

चित्तौड़ के किले और महाराणा प्रताप की कहानी खानवा के मैदान से आरम्भ होती है, जब 1527 में समरकंद और खुरासान से आए बाबर ने चित्तौड़ के महाराणा सांगा को पराजित कर दिया। इस युद्ध में उत्तर भारत के कई राजा-महाराजा एवं राजकुमार रणखेत रहे। इस कारण मेवाड़ की रक्षा पंक्ति कमजोर हो गई। राणा सांगा के बाद उनका पुत्र विक्रमसिंह चित्तौड़ की गद्दी पर बैठा किंतु राज्य की खोई हुई शक्ति को पुनः संचित नहीं कर सका।



स्वर्गीय महाराणा सांगा के दासी पुत्र बनवीर ने महाराणा विक्रमसिंह की हत्या कर दी और स्वयं महाराणा की गद्दी पर बैठ गया। बनवीर तो स्वर्गीय महाराणा सांगा के छोटे पुत्र उदयसिंह की भी हत्या करना चाहता था किंतु धाय माता पन्ना गुजरी ने राजकुमार उदयसिंह के प्राणों की रक्षा की तथा उसे कुंभलगढ़ के किले में ले गई। कुंभलगढ़ के किलेदार ने मेवाड़ के विश्वस्त सामंतों को एकत्रित करके उदयसिंह को मेवाड़ का महाराणा बनवाया।

मेवाड़ के सामंतों ने महाराणा उदयसिंह को मेवाड़ की कठिन घाटियों में भेज दिया और जयमल मेड़तिया तथा फता सिसोदिया के नेतृत्व में दुर्ग की मोर्चाबंदी की। अकबर की विशाल सेना के सामने चित्तौड़ का टिके रहना बहुत कठिन था किंतु हिन्दू वीरों के सामने अकबर की दाल आसानी से गलने वाली नहीं थी।

इसलिए अकबर ने अपने सैकड़ों सैनिकों की बलि देकर दुर्ग की नीवों में बारूद भरवा दी। जब बारूद में विस्फोट किया गया तो किले की दीवार उड़ गई। राजपूत सैनिकों ने इस दीवार की मरम्मत करके मुगलों को किले में घुसने से रोक दिया किंतु इस दौरान दुर्गपति जयमल राठौड़ की टांग में अकबर की बंदूक से निकली गोली लग गई।

जयमल ने अगले दिन सुबह केसरिया करने का निश्चय किया जिसमें राजपूत सिपाही केसरिया कपड़े पहनकर एवं मुंह में तुलसीदल रखकर किले से बाहर निकलकर युद्ध करते थे। दुर्ग में स्थित रानियों एवं राजकुमारियों ने स्वर्गीय महाराणा सांगा की रानी कर्मवती के नेतृत्व में जौहर किया। अगले दिन किले के दरवाजे खोल दिए गए और समस्त मेवाड़ी सैनिक लड़ते हुए वीरगति को प्राप्त हो गए। इस प्रकार चित्तौड़ का किला महाराणाओं के हाथों से निकल गया।

महाराणा उदयसिंह ने बहुत पहले ही भांप लिया था कि अब चित्तौड़ में रहकर मेवाड़ की रक्षा नहीं की जा सकती। इसलिए उन्होंने दुर्गम पहाड़ों के बीच अपने लिए एक नई राजधानी का निर्माण करवाना आरंभ किया था, जिसे उदयपुर कहा जाता है। चित्तौड़ हाथ से निकल जाने के बाद महाराणा उदयसिंह अपनी इसी नई राजधानी में रहने लगे।

महाराणा प्रताप का जन्म 9 मई 1540 को राजस्थान के कुंभलगढ़ में हुआ था। उनके पिता महाराणा उदयसिंह द्वितीय और माता रानी जयवंत कंवर थीं। महाराणा उदयसिंह द्वितीय ने चित्तौड़ में अपनी राजधानी के साथ मेवाड़ राज्य पर शासन किया। महाराणा प्रताप उदयसिंह के सभी पुत्रों में सबसे बड़े थे और इसलिए उन्हें क्राउन प्रिंस की उपाधि दी गई।

महाराणा प्रताप ने राजसी महलों से युक्त उदयपुर को अपनी राजधानी बनाने के स्थान पर गोगुंदा की पहाड़ियों को अपनी राजधानी बनाया ताकि वे अपने पूर्वजों के बनाए हुए चित्तौड़ दुर्ग को फिर से पाने की तैयारी कर सकें। उन दिनों आमेर के कच्छवाहे अकबर की सेवा स्वीकार करने से पहले कच्छवाहे चित्तौड़ के महाराणाओं के अधीन हुआ करते थे। अकबर ने आमेर के राजकुमार मानसिंह को महाराणा प्रताप पर आक्रमण करने के लिए भेजा।

18 जून 1576 को हल्दीघाटी के मैदान में दोनों पक्षों में भयानक युद्ध हुआ जिसमें महाराणा प्रताप ने मानसिंह की सेना में कसकर मार लगाई। महाराणा ने मानसिंह के ऊपर अपने भाले से वार किया किंतु मानसिंह ने हाथी के हौदे में छिपकर अपनी जान बचाई। मानसिंह परास्त होकर लौट गया।

इसके बाद महाराणा प्रताप ने मुगलों के विरुद्ध दीर्घकाल तक संघर्ष किया तथा बाबर से लेकर अकबर तक के काल में मुगलों ने मेवाड़ की जितनी भूमि एवं किले छीने थे, वापस हस्तगत कर लिए। अकबर अपने सभी सेनापतियों को कभी एक साथ तो कभी अलग-अलग करके मेवाड़ पर आक्रमण करने के लिए भेजता रहा और महाराणा प्रताप उन सेनाओं को नष्ट करते रहे। इस कारण अकबर के बहुत से सेनापति मारे गए।



महाराणा प्रताप किलों पर किले जीतते जा रहे थे, मुगलों के थाने उजाड़ते जा रहे थे और खजानों को लूटते जा रहे थे, किंतु अकबर की सेना लुट-पिट कर अपनी जान और इज्जत दोनों को बचाने में असमर्थ थी। महाराणा प्रताप ने मेवाड़ के सभी परंपरागत किले जीत लिए थे। अब केवल चित्तौड़ का किला ही उनकी पहुंच से बाहर रहा था। इसलिए अकबर ने अपनी पूरी शक्ति चित्तौड़ दुर्ग को बचाने में लगा दी तथा चित्तौड़ के किले में तथा उसके आसपास के इलाकों में कई हजार सैनिक तैनात कर दिए।

अकबर की अंतिम इच्छा केवल यही थी कि या तो महाराणा प्रताप युद्ध के मैदान में पराजित हो जाएं या लड़ाई के मैदान में मार डाला जाए किंतु अकबर की दोनों इच्छाएं कभी पूरी नहीं हुईं। ईस्वी सन् 1597 में महाराणा प्रताप ने इस नश्वर देह को छोड़ दिया। दुर्भाग्य से प्रताप अग्रतिम वीर होते हुए भी कभी चित्तौड़ दुर्ग में प्रवेश नहीं कर सके।

हूं भूख मरूं, हूं प्यास मरूं, मेवाड़ धरा आजाद रहे  
हूं घोर उजाड़ा मैं भटकूं, पण मन में मां री याद रहे।

महाराणा प्रताप होने का मतलब चित्तौड़गढ़ जा कर ही समझा जा सकता है, वीरता और साहस का पर्याय, राजपूताने का यह रत्न, हम सभी को स्वतंत्रता का महत्त्व समझा गया। उन्होंने बताया कि गुलामी की मलाई से घास की रोटी कही ज्यादा स्वादिष्ट है।

# क्यों होती है पानी की बॉटल पर एक्सपायरी डेट



आप अक्सर कोई भी प्रोडक्ट खरीदते समय उसकी एक्सपायरी डेट जरूर चेक करते होंगे। एक्सपायरी डेट चेक करना हर ग्राहक का कर्तव्य है और अगर कोई प्रोडक्ट एक्सपायर हो जाता है तो वो हमारे लिए हानिकारक है। पर क्या आपने पानी की बोतल लेते समय उसकी एक्सपायरी डेट चेक की है?

अक्सर लोग पानी की बोतल की एक्सपायरी डेट चेक ही नहीं करते हैं क्योंकि पानी कभी एक्सपायर होता ही नहीं है।

फिर क्यों पानी की बोतल पर एक्सपायरी डेट दी जाती है? चलिए जानते हैं कि क्या है इसके पीछे का कारण..

पानी की बोतल पर एक्सपायरी डेट होने के हैं कई कारण

**1. सरकारी नियम :** FSSAI द्वारा ये नियम बनाया गया है कि हर प्रोडक्ट पर उसके इंग्रेडिएंट, न्यूट्रिशन वैल्यू और बेस्ट बिफोर डेट मेंशन करना जरूरी है। इस कारण से पानी की बोतल पर 6 महीने की बेस्ट बिफोर डेट मेंशन की जाती है।

**2. प्लास्टिक करता है पानी को दूषित :** अधिकार प्लास्टिक की बोतल में ही पानी बेचा जाता है। ज्यादा समय तक प्लास्टिक में पानी रहने से प्लास्टिक के अणु पानी में घुल जाते हैं जिसे BPA (Biphenyl A) भी कहते हैं। टॉक्सिक पानी पीने से आपको कई गंभीर बीमारियां भी हो सकती हैं।

**3. पानी का स्वाद बदल जाता है :** मिनरल वाटर ज्यादा समय तक बोतल में रहने से उसका स्वाद बदल

जाता है और वो फ्रेश नहीं लगता है। ऐसा धूप की रोशनी के कारण भी हो सकता है।

## प्लास्टिक की बोतल से पानी पीने के नुकसान

साथ ही प्लास्टिक की बोतल में पानी पीने के भी कई नुकसान होते हैं क्योंकि प्लास्टिक के अणु पानी में घुलकर आपके शरीर में जाते हैं। इससे आपको कई गंभीर बिमारियों का सामना भी करना पड़ सकता है। चलिए जानते हैं कि क्या है प्लास्टिक बोतल के नुकसान।

**1. इम्यून सिस्टम होता है प्रभावित :** ज्यादा समय तक पानी प्लास्टिक में रखने से टॉक्सिक हो सकता है। टॉक्सिक पानी होने के कारण पानी आपके इम्यून सिस्टम को भी प्रभावित करता है।

**2. लिवर कैंसर :** स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ न्यू यॉर्क की एक स्टडी के मुताबिक प्लास्टिक वाटर बोतल में कई माइक्रो प्लास्टिक मौजूद होते हैं। साथ ही प्लास्टिक में phthalates नामक केमिकल होता है जिससे लिवर कैंसर जैसी समस्या हो सकती है।

**3. BPA केमिकल :** प्लास्टिक में BPA (Biphenyl A) केमिकल भी पाया जाता है जो डायबिटीज, मोटापा, हार्मोनल चेंज जैसी समस्या को बढ़ावा देता है। अगर आप इन बिमारियों से बचना चाहते हैं तो आपको प्लास्टिक की बोतल में पानी नहीं पीना चाहिए।



# खाना खाने के बाद चाय पीना चाहिए या नहीं?



चाय में कैफीन होता है जो आपके शरीर और दिमाग को ऊर्जा प्रदान करता है। चाय आपकी इम्युनिटी को भी बेहतर बनाती है और सर्दी से भी राहत देती है। चाय के शौकीन एक दिन में न जाने कितनी चाय पीते हैं और खाने के ठीक बाद भी उन्हें चाय चाहिए होती है पर ज़्यादा चाय का सेवन आपके शरीर को खतरे में डाल सकता है। अगर आप भी खाने के बाद चाय का सेवन करते हैं तो सतर्क हो जाइए और जानिए इसके नुकसान...

## 1. दिल के लिए है हानिकारक

अगर आप खाने के बाद चाय पीते हैं तो इस आदत को जल्द ही सुधार लीजिए क्योंकि चाय से कोलेस्ट्रॉल बढ़ सकता है। चाय आपकी दिल की सेहत को बिगाड़ सकती है और इसके सेवन से दिल की धड़कनें भी सामान्य से ज़्यादा बढ़ सकती हैं।

## 2. पाचन तंत्र हो सकता है खराब

खाने के बाद चाय पीने से आपका पाचन तंत्र खराब हो सकता है। चाय आपके शरीर के तापमान को बिगाड़ सकती है जिससे पाचन की समस्या हो सकती है। चाय पीने से गैस, पेट में जलन और एसिडिटी जैसी समस्या भी हो सकती हैं।

## 3. बढ़ता है ब्लड प्रेशर

चाय में कैफीन की वजह से आपका ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है।

जिनको हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है उन्हें खाने के बाद कभी चाय का सेवन नहीं करना चाहिए।

## 4. आयरन होता है कम

खाने के बाद चाय पीने की वजह से शरीर प्रोटीन के साथ पोषक तत्वों को अवशोषित नहीं कर पाता जिससे आयरन या खून की कमी हो जाती है। आयरन की कमी के कारण एनीमिया भी हो सकता है इसलिए खाने के बाद चाय का सेवन नहीं करना चाहिए।



# अकबर ने क्यों की थी एक विधवा से शादी



अकबर की बेगमों में सबसे ज्यादा प्रसिद्धी जोधा को मिली, लेकिन मुगल बादशाह की एक ऐसी बेगम भी रही जिसे उन्होंने बेपनाह प्यार किया। वो बेगम थीं सलीमा सुल्तान। अकबर उनसे कितना प्यार करते थे इसका अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि उन्होंने पहली बेगम रुकैया के होते हुए सलीमा बेगम से शादी की थी। सलीमा से शादी करने की भी एक वजह थी थी।

सलीमा बेगम तैमूरी राजवंश से ताल्लुक रखती थीं। 23 फरवरी 1539 को जन्मीं सलीमा नूरुद्दीन की बेटी थीं। यह वही राजवंश था जिसका कनेक्शन मुगलों से था। कई इतिहासकारों का मानना है कि सलीमा अकबर की चचेरी बहन थीं और वो बादशाह से उम्र में कई साल बड़ी थीं।

## हुमायूँ का वो फैसला और सल्तनत में सन्नाटा

भारत डिस्कवरी की रिपोर्ट के मुताबिक, हुमायूँ ने अपनी भांजी सलीमा सुल्तान की शादी अपने सबसे ईमानदार सिपहसालार बैरम खां से कराने का आदेश दिया था। हुमायूँ के इस फैसले से पूरी सल्तनत में सन्नाटा सा छा गया था। सल्तनत के कई मुगल सरदार और बेगम खफा थीं।

मुगल सल्तनत के लोगों का मानना था कि तैमूर वंश से ताल्लुक रखने वाली राजकुमारी सलीमा की शादी एक तुर्क सरकार से कराना कितना सही है। बैरम खां से सलीमा से शादी हुई। फिर हुमायूँ की मौत हुई और

कुछ साल बाद अकबर ने मुगल सल्तनत संभाली। एक दिन ऐसा भी आया जब बैरम खां की मौत हो गई। बैरम की मौत के बाद सलीमा मुगलों के हरम में रहने लगी। सलीमा का स्वभाव और सोच ने अकबर को आकर्षित किया। हरम में सलीमा की हालत देखने के बाद अकबर ने उनसे निकाह किया। कुछ इतिहासकारों का कहना है कि उन्होंने अकबर को कई फैसले लेने में मदद की और मुगलों की राह से हटकर चलने के लिए प्रेरित किया।

## इसलिए अकबर ने किया था निकाह

अकबर ने सलीमा से शादी क्यों की इसकी भी एक खास वजह थी। कई रिपोटर्स में यह दावा किया गया है, अकबर को पहली पत्नी रुकैया से कोई संतान नहीं हुई थी। कई सालों तक वो औलाद के सुख से महरूम रहे। इसके बाद वो सलीमा के सम्पर्क में आए। कम उम्र में विधवा होने के कारण अकबर ने उनसे शादी करने का फैसला लिया और वो अकबर की सबसे पसंदीदा बेगम बनीं। अकबर उनसे इतना प्रेम करते थे कि उन्हें खदीजा की उपाधि दी थी। हालांकि, सलीमा से शादी के बाद अकबर को जोधा से प्रेम हुआ था। कहा जाता है कि जब भी अकबर जब भी किसी मामले में उलझते थे और उसका हल समझ नहीं आता था तो वो सलीमा सुल्तान से सलाह लेते थे। 15 दिसम्बर 1612 में सलीमा की मौत हुई। उनकी कब्र आगरा में बनवाई गई, हालांकि, यह बिल्कुल स्पष्ट नहीं है कि उनकी कब्र अकबर ने बनवाई थी या जहांगीर ने।



# आकर्षण के लिए जरूरी हैं इयररिंग्स

## चांदबाली

इसके नाम से ही साफ है कि इसका आकार चांद जैसा होता है। ऊपर एक छोटे स्टड से एक बड़ा हिस्सा जुड़ा होता है, जो आमतौर पर आधे चांद के आकार जैसा होता है। झुमकों की तरह इनमें भी आपको काफी वरायटी मिल जाएगी। कुंदन से लेकर पोलकी और सिल्वर ऑक्सिडाइज्ड तक, आपको अपने पहनावे के साथ मैच करने के लिए इसमें काफी ऑप्शन्स मिल जाएंगे।

कई बार महंगे कपड़ों और शानदार मेकअप के बावजूद आप उतने सुन्दर या आकर्षक नहीं दिखते हैं जितना कि आपको दिखना चाहिए। जब इसकी खोज में आप जाते हैं तो पाते हैं कि आपने महंगे कपड़े और मेकअप का



## ड्रॉप इयररिंग्स

ड्रॉप इयररिंग्स बेहद ग्रेसफुल और एलिगेंट लगते हैं। यह भारतीय पहनावे के साथ-साथ पश्चिम पहनावे पर ही आसानी के साथ मेल खा जाते हैं। इस तरह की इयररिंग्स में एक लंबे हिस्से के नीचे कोई एक छोटा एलिमेंट लटक रहा होता है। ये एलिमेंट पर्ल, कोई स्टोन या किसी भी तरह के बीड्स हो सकते हैं।

## कश्मीरी

## देझूर

## इयररिंग्स

कश्मीरी औरतों की ये ट्रेडिशनल जूलरी

सहारा तो ले लिया लेकिन इसके साथ आपने एक्सेसरीज को नहीं लिया। इसी के चलते आपके आकर्षक लुक में वो बात नजर नहीं आई तो आनी चाहिए थी। एक्सेसरीज में भी ज्यादातर लड़कियों की पहली पसंद इयररिंग्स ही होते हैं। आउटफिट

उनके बीच वही महत्व रखती है जो उत्तर भारत में मंगलसूत्र का है। विवाहित कश्मीरी औरतें ये इयररिंग्स जरूर पहनती हैं, जो महिलाएं इसके भार के चलते रोज नहीं पहन पाती वो खास मौकों पर तो जरूर पहनती हैं। इसमें एक नॉर्मल इयररिंग से एक लंबी चेन जुड़ी होती है जिसे कान के पीछे रखा जाता है और इसके एंड में भी एक छोटा ड्रॉप होता है जिससे ये बार-बार अपनी जगह से हटे नहीं।



## ईयर चेन इयररिंग्स

इस तरह की इयररिंग्स आपने अपनी दादी-नानी या मम्मी को पहनते देखा होगा। इस तरह की इयररिंग्स में एक चेन लगी होती है जिसे कान के पीछे या बालों में फंसाया जाता है। इसे भारी इयररिंग्स को सपोर्ट देने के लिए बनाया गया था लेकिन समय के साथ ये एक फैशन ट्रेंड बन गया।



चाहे वेस्टर्न हो या इंडियन, इयररिंग्स सबसे सेफ ऑप्शन लगता है, जिसके साथ गलती होने की गुंजाइश काफी कम होती है। भारतीय कपड़ों के साथ तो महिलाएं और युवतियाँ बड़े इयररिंग्स पहनना ही पसंद करती हैं क्योंकि ये इंस्टेंटली उनके लुक को ग्लैम-अप कर देते हैं।

# भावनाओं पर खर्च भविष्य के लिए निवेश!



पिछले एक महीने से घर में खूब रौनक है। बेटे रोहित की इन दिनों छुट्टियां चल रही हैं। उसके कई दोस्त बाहर, बगीचों में खेलने जाते हैं। लेकिन वह तो अपने कमरे के कोने में पिंजरे में रखे खरगोश के साथ ही मस्त रहता। उसने उसका नाम स्वीटू रखा है। मन मारकर समर कैम्प में जाता, पर घर लौटते ही स्वीटू को देखने दौड़ पड़ता। फिर उसे पिंजरे से बाहर निकालता और उसके साथ खूब खेलता। रोहित की मां प्राची भी उसे डांट-डांटकर थक चुकी थी। रोहित... बाहर से आने के बाद पहले हाथ-मुंह धोया करो, समर एक्टिविटीज का बैग यूँ मत फेंका करो। परंतु रोहित के लिए रोज-रोज की पड़ने वाली ये डांट महज रेडियो पर चलने वाली एक धुन की तरह ही थी। रोहित पर इन सब बातों का अब कोई फर्क नहीं पड़ रहा था। प्राची ने रोहित को कई बार धमकाया भी कि अगर यही सब चलता रहा तो एक

दिन वह इस स्वीटू को जंगल में छोड़ आएगी।

मगर रोहित जानता था प्राची के अंदर की मां को। इसलिए वो आश्वस्त था कि ऐसा कुछ नहीं होने वाला। रोहित की नादानियों का कुछ कसूर प्रशांत के हिस्से में भी आता था। शाम ढले प्रशांत घर में कदम रखता तो प्राची शुरू हो जाती- ये खरगोश लेकर आने की क्या जरूरत थी? यह सब तुम्हारी वजह से ही हो रहा है। देखो, जब से घर में स्वीटू आया है, रोहित बहुत बदतमीज और अनुशासनहीन हो गया है। ना मेरी सुनता है और ना समर वर्क पर ही ध्यान दे रहा है, बल्कि रोज-रोज इस स्वीटू के लिए नए-नए सामान खरीदने की जिद करता है, वो अलग। प्रशांत भी अपने फैसले के बचाव में तर्क देता- अरे तुम तो बात का बतंगड़ ही बना देती हो। इसको पहली बार कोई छोटा जानवर खेलने को मिला है। वो इस खरगोश में स्नेह ढूंढ रहा है। उसे भी तो कोई साथ में

खेलने के लिए चाहिए कि नहीं? मोबाइल गेम से तो अच्छा ही है न, कम से कम दया भाव ही सीख रहा है। खयाल रखना सीख गया है। तुमने नोटिस किया?

वह अब रोज सुबह जल्दी उठकर उसका खयाल रखने के लिए किस तरह स्वीटू की गंदगी साफ करने के बाद पिंजरे में नया कपड़ा लगाकर ही नहाने जाता है। स्वीटू के साथ वो यह सब सावधानियां भी तो सीख रहा है कि नहीं? ये फालतू के तर्क किसी और को समझाना।

अगर अगले साल रोहित का दसवीं का रिजल्ट बिगड़ा तो उसके जिम्मेदार आप और आपका यह स्वीटू होगा। प्राची धमकाकर चली गई। आज स्वीटू को घर पर आए एक महीने से भी ज्यादा का समय हो चला था। प्राची को भी धीरे-धीरे स्वीटू की आदत पड़ गई थी। मगर इन सबके बावजूद पूरे फसाद की जड़ अपने पति प्रशांत पर यदा-कदा गुस्सा करती ही रहती।



आज सुबह स्वीटू, रोहित के पलंग पर बैठा गाजर कुतर रहा था। रोहित ने देखा कि स्वीटू अपनी गाजर खाने में लगा है तो वह भी नहाने चला गया। नहाकर तौलिए से बाल झाड़ता हुआ वह बाहर निकला तो देखा कि एक बिल्ली खिड़की पर घात लगाए बैठी थी। वो बिल्ली अचानक स्वीटू पर झपटी। रोहित को समझते देर न लगी कि स्वीटू की जान को खतरा है। वो स्वीटू की तरफ दौड़ा। तब तक बिल्ली स्वीटू को पंजों से पकड़ने का असफल प्रयास कर चुकी थी और उसके पिछले पैरों को जखमी कर चुकी थी। रोहित चीख उठा, मम्मी...। बिल्ली भाग खड़ी हुई। प्राची दौड़ती हुई आई। उसने देखा कि रोहित के होश उड़े हुए थे। वो रुआंसा हो रहा था। वह बड़े दया भाव से स्वीटू को हाथ में लिए उसे सहला रहा था। स्वीटू के पिछले पैरों पर खून के निशान थे। प्राची ने पूछा तो रोहित ने पूरी कहानी सुना दी और अपनी छोटी-सी लापरवाही के लिए खुद को जिम्मेदार मानते हुए रोने लगा। प्राची ने रोहित को ढाँढस बंधाते हुए समझाया कि वो आगे से ध्यान रखें और ऐसी लापरवाही ना करें। शाम को प्रशांत घर पहुंचा तो देखा कि रोहित उदास है।

स्वीटू भी ठीक से व्यवहार नहीं कर रहा है। रोज की तरह उछल-कूद नहीं रहा है। बस चुपचाप लेटा हुआ है। इस अजीब से माहौल में प्रशांत प्रश्नवाचक चिह्न के साथ प्राची की तरफ देख रहा था। प्राची ने दबी आवाज में पूरी बात बता दी। उधर प्रशांत को देख रोहित भी अपने कमरे से निकलकर प्रशांत से लिपटकर रोते हुए खुद को कोसने लगा। प्रशांत ने प्यार से समझाया, बेटा तुम्हें थोड़े ही मालूम था कि बिल्ली और खरगोश की दुश्मनी होती है। इसमें तुम्हारी कोई गलती नहीं।

मगर मन ही मन प्रशांत, स्वीटू की हालत को लेकर ज्यादा परेशान था। तभी चिंतित रोहित बोला, पापा इसे किसी जानवर के डॉक्टर को दिखाना पड़ेगा। हां बेटा, मुझे भी ऐसा ही लग रहा है। प्रशांत ने रोहित की बात पर सहमति जताते हुए कहा। रोहित ने गूगल पर डॉक्टर का पता निकाला, जो उसके घर के बिल्कुल पास ही निकला। डॉक्टर

से खुद ही फोन पर बात की। डॉक्टर ने तुरंत उसे अपने क्लीनिक बुला भेजा, जो उसके घर से आधा किलोमीटर भी दूर नहीं था। रोहित, प्रशांत से बोला कि पापा, एक हजार रुपए दे दो। डॉक्टर के पास जाना है। प्रशांत ने एकदम चकित होकर पूछा कि एक हजार रुपए किस बात के लिए? पापा, पांच सौ रुपए तो डॉक्टर की फीस ही है। दवाइयों का खर्च अलग होगा। एक हजार रुपए से कम खर्चा नहीं होगा। प्रशांत एकदम सन्न देखता रह गया। वह कुछ कहता, तभी प्राची ने प्रशांत के कंधे पर हाथ रखकर उसे कुछ भी कहने से रोक लिया। प्रशांत उस समय प्राची की बात मानकर चुप रहा और रोहित की नम आंखों को देखते हुए चुपचाप एक हजार रुपए पकड़ा दिए। रोहित अपनी साइकिल के सामने लगे कैरियर में स्वीटू को रखकर जल्दी से उसका इलाज कराने के लिए निकल गया। प्रशांत ने प्राची की तरफ देखते हुए कहा, ये क्या बात हुई। तुमने मुझे रोका क्यों? एक नया खरगोश ही पांच सौ में आ जाता। फिर इस खरगोश के इलाज के लिए इतनी फिजूलखर्ची क्यों?

प्राची ने मुस्कराते हुए अपने हाथों में प्रशांत का हाथ लेते हुए कहा, अगर आज हम अपने बच्चों को भावनाओं के बजाय पैसे का महत्व समझाएंगे तो कल जब हमारी कीमत कम हो जाएगी, तब क्या हमारे लिए भी ये बच्चे यही गणित नहीं लगाएंगे? फिजूलखर्ची का पाठ पढ़ाना अच्छी बात है, लेकिन इस वक्त रोहित की भावनाओं पर आज किया हुआ खर्च फिजूलखर्ची नहीं, बल्कि अपने भविष्य के लिए अच्छा निवेश है। प्राची की आंखों में प्रशांत एक विशेष चमक महसूस कर रहा था।



# चाँद का कुर्ता

हठ कर बैठा चाँद एक दिन  
माता से यह बोला,  
सिलवा दो मां मुझे ऊन का मोटा  
एक झिंगोला।

सन-सन चलती हवा रात भर जाड़े में मरता हूँ,  
ठिठुर-ठिठुर कर किसी तरह यात्रा पूरी करता हूँ।

आसमान का सफर और यह मौसम है जाड़े का,  
न हो अगर, तो ला दो कुर्ता ही कोई भाड़े का।  
बच्चे की सुन बात कहा माता ने, अरे सलोने!  
कुशल करे भगवान, लगे मत तुझको जादू टोने।  
जाड़े की तो बात ठीक है पर मैं तो डरती हूँ,

एक नाप में कभी नहीं तुझको देखा करती हूँ।  
कभी एक अंगुल भर चौड़ा कभी एक फुट मोटा,  
बड़ा किसी दिन हो जाता है और किसी दिन छोटा।  
घटता बढ़ता रोज किसी दिन ऐसा भी करता है,  
नहीं किसी की भी आंखों को दिखलाई पड़ता है।  
अब तू ही यह बता नाप तेरा किस रोज  
लिवायें?  
सी दें एक झिंगोला जो हर रोज बदन में आये?

## राणा प्रताप के सेनापति हकीम खां

महाराणा प्रताप की 475वीं जयंती वर्ष पर शिरोमणि के अछूते पहलुओं को बता रहा हूँ, आज की कड़ी में, महाराणा प्रताप के सेनापति हकीम खां सूर की कहानी जो इतने वीर थे कि तलवार लेकर मरे और तलवार के साथ ही दफनाए गए। उनके एक हमले से अकबर की सेना कई कोस दूर भागने पर मजबूर हो गई थी।

महाराणा प्रताप के बहादुर सेनापति हकीम खां सूर के बिना हल्दीघाटी युद्ध का उल्लेख अधूरा है। 18 जून, 1576 की सुबह जब दोनों सेनाएं टकराईं तो प्रताप की ओर से अकबर की सेना को सबसे पहला जवाब हकीम खां सूर के नेतृत्व वाली टुकड़ी ने ही दिया।

महज 38 साल के इस युवा अफगानी पठान के नेतृत्व वाली सैन्य टुकड़ी ने अकबर के हरावल पर हमला करके पूरी मुगल सेना में आतंक की लहर दौड़ा दी थी। मुगल सेना की सबसे पहली टुकड़ी

का मुखिया राजा लूणकरण आगे बढ़ा तो हकीम खां ने पहाड़ों से निकलकर अप्रत्याशित हमला किया। मुगल सैनिक इस आक्रमण से घबराकर 4-5 कोस तक भयभीत भेड़ों के झुंड की तरह जान बचाकर भागे। यह सिर्फ किस्सागोई की बात नहीं है, अकबर की सेना के एक मुख्य सैनिक अलबदायूनी का लिखा तथ्य है, जो खुद हल्दीघाटी युद्ध में महाराणा प्रताप के खिलाफ लड़ने के लिए आया था।

दीगर है कि हकीम खान सूर, शेरशाह सूरी का वंशज था। शेरशाह सूरी के वंश का होने के कारण भारत के सिंहासन से उसका सम्बन्ध था। मुगलों ने पठानों को सत्ता से बाहर कर भारत के सिंहासन पर अपना अधिकार जमाया था, इससे पठानों की तेजस्विता को धक्का लगा था। इसका बदला लेने के लिए स्थान खोजते-खोजते हकीम खान सूर मेवाड़ पहुंचा और उदयसिंह के अन्तिम समय में मेवाड़ की सेना में भर्ती हो गया।

महाराणा प्रताप ने उसकी प्रतिभा को पहचाना और उसके गुणों को पहचानकर अपनी सेवा में उसको महत्वपूर्ण पद दिया। जनश्रुति है कि हकीम खान के सेनापति बनाए जाने पर उनके धर्म को लेकर कुछ सरदारों ने आपत्ति जतायी थी। सामंतों के अनुसार अकबर बादशाह के हकीम खां सहधर्मी थे इसलिए सरदारों के अपने तर्क भी अपनी जगह जायज थे।

जब यह खबर पठान वीर योद्धा हकीम खान तक पहुंची तो उन्होंने मेवाड़ के भरे दरबार में राणा प्रताप को अपनी वफादारी की दुहाई देकर यह कहा कि राणा जी, शरीर में प्राण रहेंगे तब तक इस पठान के हाथ से तलवार नहीं छूटेगी। इतिहास साक्षी है कि मेवाड़ की आन-बान-शान बचाने के लिए हकीम खान के साथ-साथ उनके कुटुंब के सभी लोग अपने प्राणों का बलिदान, रण भूमि में कर गए।



# भारत की इन सुंदर कलाकृतियों को देख दुनिया है हैरान

भारत की संस्कृति हमेशा से ही बहुत ही गौरवशाली रही है। यहां की सदियों पहले की स्थापत्य कला देखकर पूरी दुनिया हैरान है। कहीं गगनचुंबी मंदिर हैं तो कहीं पहाड़ों की तराश कर मंदिरों का निर्माण किया गया। इन मंदिरों की स्थापत्य कला इतनी खूबसूरत है कि दुनियाभर के विशेषज्ञ इन्हें इंसानों द्वारा निर्मित ही नहीं मानते। दुनियाभर में 29 अप्रैल को इंटरनेशनल स्कल्प्चर डे मनाया जाता है। चलिए इंटरनेशनल स्कल्प्चर डे पर जानते हैं भारत की इन्हीं शानदार इमारतों और उनके स्कल्प्चर के बारे में-

## मीनाक्षी मंदिर, 33000 मूर्तियां हैं विराजित



तमिलनाडु के मदुरै में स्थापित है मीनाक्षी मंदिर। यह भव्य मंदिर भारतीय वास्तुकला का बेजोड़ नमूना है। मंदिर का काल मंडपम हजार स्तंभों का एक शानदार हॉल है। इस पूरे हॉल में शिवकामी और नटराज की विशाल मूर्तियां हैं। मंदिर में 12 उंचे गोपुरम हैं, जिनमें से चार प्रमुख चार दिशाओं में हैं। वहीं बाकी आंतरिक गोपुरम हैं। इन गोपुरम को बेहद खूबसूरती से बनाया गया है। मंदिर की खासियत है इसमें बनीं लगभग 33,000 मूर्तियां। इन मूर्तियों को बेहद सुंदर रंगों में रंगा गया है, जिनसे आपकी नजरें नहीं हटेंगी। मंदिर में स्थापित नटराज की विशाल मूर्ति देखने लायक है। मंदिर की प्रमुख देवी पार्वती का एक रूप मां मीनाक्षी हैं। मां मीनाक्षी की मूर्ति को पन्ना रंग के पत्थर में उकेरा गया है।

## वैज्ञानिक हैं कैलाश मंदिर देखकर हैरान



महाराष्ट्र के औरंगाबाद में स्थित कैलाश मंदिर दुनियाभर के वैज्ञानिकों के लिए आज भी एक पहेली है। महाराष्ट्र के औरंगाबाद में स्थित कैलाश मंदिर दुनियाभर के वैज्ञानिकों के लिए आज भी एक पहेली है। वैज्ञानिक ये सोचकर हैरान हैं कि कैसे इंसानों ने कई सौ साल पहले बिना मशीन के पत्थर

काटकर इस दो मंजिला मंदिर का निर्माण किया है। हैरानी की बात तो ये है कि यह मंदिर एक ही पत्थर काटकर बनाया गया है। एलोरा की गुफाओं में स्थित इस मंदिर का निर्माण लगभग 12 हजार साल पहले किया गया था। राष्ट्रकूट वंश के शासकों की ओर से इस मंदिर का निर्माण शुरू किया गया, जिसे पूरा होने में लगभग 150 साल लगे। एक ही पत्थर की शिला से बनी हुई सबसे बड़े भवन के लिए यह मंदिर दुनियाभर में मशहूर है।

## विश्व धरोहर है सूर्य मंदिर



ओडिशा में पुरी में स्थित कोणार्क सूर्य मंदिर यूनेस्को विश्व धरोहर स्थलों में शामिल है। ओडिशा में पुरी में स्थित कोणार्क सूर्य मंदिर यूनेस्को विश्व धरोहर स्थलों में शामिल है। भारत के सबसे पुराने मंदिरों में से एक इस अद्भुत मंदिर का निर्माण गंग वंश के शासक नरसिम्हा देव प्रथम ने अपने शासनकाल 1243-1255 ई में करवाया था। यह मंदिर उस समय की शानदार कला और इंजीनियरिंग का संगम है। कलिंग शैली में निर्मित इस भव्य मंदिर में सूर्य देवता को रथ के रूप में विराजमान किया गया है। पूरे मंदिर पर हो रही उत्कृष्ट नक्काशी आज भी उस समय के कला प्रेम को दर्शाती है।

## दिलवाड़ा मंदिर की स्थापत्य कला



राजस्थान के माउंट आबू के पास स्थित है दिलवाड़ा जैन मंदिर। राजस्थान के माउंट आबू के पास स्थित है दिलवाड़ा जैन मंदिर। यह जैन धर्म के प्रमुख तीर्थ स्थलों में से एक है। यह मंदिर भारत की स्थापत्य कला का बेजोड़ उदाहरण है। मंदिर के स्तंभ से लेकर छत तक इतनी खूबसूरती से बनाई गई है कि आपकी नजरें नहीं हटेंगी। इस मंदिर का निर्माण 11 वीं और 13 वीं शताब्दी के बीच विमल शाह की ओर से करवाया गया था। मंदिर में 48 नक्काशीदार स्तंभ हैं, जिनमें विभिन्न आकृतियां बहुत ही खूबसूरती से उकेरी गई हैं। सफेद संगमरमर से बनाए गए इस मंदिर के मुख्य द्वार की छत पर बनी कल्प वृक्ष की आकृति देख आप हैरान हो जाएंगे कि सालों पहले इतनी बारीक कारीगरी कैसे की गई होगी। यह मंदिर इतनी खूबसूरती से बनाया गया है कि आप इसे पूरे दिन एक्सप्लोर कर सकते हैं।

# अनुष्का की ग्लोइंग स्किन के पीछे छुपे हैं ये दो सीक्रेट्स! आप भी कर सकती हैं ट्राई

बॉलीवुड एक्ट्रेस अनुष्का शर्मा अपनी दमदार एक्टिंग के साथ-साथ वो अपनी खूबसूरती के लिए भी जानी जाती हैं। फैस उनकी इस खूबसूरती के दीवाने हैं और फीमेल फैस तो उनकी तरह ही दिखना भी चाहती हैं, साथ ही उनकी ग्लोइंग स्किन का राज भी जानना चाहती हैं। लेकिन अगर आप ऐसा सोच रहे हैं कि अनुष्का की तरह ग्लोइंग स्किन पाने के लिए बहुत सारे पैसे खर्च करने पड़ेंगे तो आप गलत हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि एक्ट्रेस अपनी स्किन को निखार देने के लिए नेचुरल चीजों का इस्तेमाल करती हैं।

## अनुष्का शर्मा के ब्यूटी सीक्रेट्स

हर लड़की ये चाहती है कि वो खूबसूरत और सबसे अलग दिखे, लोग देखते ही उनके तारीफ करें और पूछें कि आखिर वो क्या खाती हो जो इतना चमक रही हो? कई लड़कियां चेहरे पर निखार पाने के लिए महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना शुरू कर देती हैं। लेकिन ये भी खास कमाल नहीं दिखा पाते और उनके हाथ बस निराशा ही लगती है। चलिए आज एक्ट्रेस के जन्मदिन के मौके पर हम आपको उनकी ब्यूटी सीक्रेट्स के बारे में बता रहे हैं...

## बेहद आसान है अनुष्का का स्किन केयर रूटीन

एक्ट्रेस ने एक इंटरव्यू के दौरान बताया था कि, 'मैं नीम के फेसपैक का इस्तेमाल करती हूँ जो मेरे चेहरे को नेचुरल निखार और चमक देता है। इसके साथ ही चेहरे पर आने वाले पिंपल्स, एक्ने और झुर्रियों जैसी समस्याओं से भी राहत मिलती है।' वो अपने चेहरे को पोषण देने और साफ करने के लिए बेहद आसान फंडा अपनाती हैं।

## ग्लोइंग स्किन के लिए करें ये दो काम



## फेस मसाज

अनुष्का शर्मा ग्लोइंग स्किन के लिए फेस मसाज करती हैं। उनका मानना है कि इससे ब्लड सर्कुलेशन अच्छा होता है और स्किन के पोर्स भी खुले जाते हैं। मेकअप करने से पहले एक्ट्रेस फेस मसाज जरूर करती हैं, जिससे पसीना नहीं आता है और मेकअप ज्यादा लंबे वक्त तक टिका रहता है।

## नीम फेस मास्क

अपनी स्किन को डिटॉक्स करने के लिए एक्ट्रेस नीम के फेस पैक का इस्तेमाल करती हैं। नीम की पत्तियों को पीसकर उसमें गुलाब जल, दही और दूध मिलाकर चेहरे पर लगाती हैं। अनुष्का हफ्ते में कम से कम 2 बार ये काम करती हैं।



## 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