

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब

11 जून 2023

सिर्फ स्ट्रिक्ट  
डाइट नहीं  
बल्कि डांस  
फॉर्म्स हैं  
**अदा शर्मा**  
के फिटनेस  
सीक्रेट!



एक औरत ने शनिदेव से पूछा : हे देव... स्त्रियों को मंदिर में प्रवेश क्यों नहीं देते ???

तो शनिदेव ने उत्तर दिया : मैंने तुम्हें एक देव दिया है.. पतिदेव, जितना परेशान करना है उसे करो... मुझे परेशान मत करो!!..

\*\*\*\*\*

मैं सोच रहा था । जब लड़के बिना शादी किये चाचा बन सकते हैं । तो लड़कीयाँ बिना शादी के चाची क्यों नहीं बन सकती । हमें इंसफ चाहिए, जनता जवाब मांग रही है ?

एक औरत दूसरी औरत से मेरे पास गाड़ी है बंगला है, बैंक बैलेंस है तेरे पास क्या है ?

दूसरी औरत मेरे पास 15 साल पहले शादी में सिलवाया हुआ सूट है जो अभी भी मुझे फिट आता है.



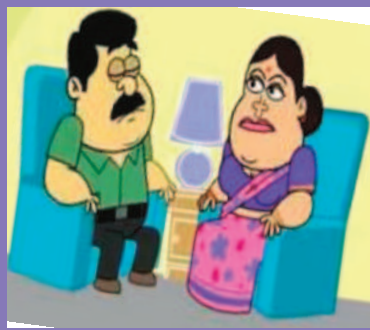
टीचर : आप मुस्कुरा क्यों रहे हो ?

रेंचो : बहुत दिनों से फेसबुक में अकाउंट बनाने की इच्छा थी सर. आज बना दिया है, बहुत मजा आ रहा है. टीचर : ज्यादा मजा लेने की जरूरत नहीं है, टेल मी व्हाट इज ए पोस्ट ?

रेंचो : जो भी फेसबुक पर की जाए वह पोस्ट होती है सर ।

टीचर : तुम इसे विस्तार से बता सकते हो ?

रेंचो : सर जो भी फेसबुक पर लोग डालते हैं पोस्ट होता है सर.. घूमने गए फोटो डाल दिया, पोस्ट है सर, मैच देखा स्कोर डाल दिया, पोस्ट है सर, सर वास्तव में हम पोस्ट से घिरे हुए हैं। कैटरीना की पिक से रोनाल्डो की किक तक...! सब पोस्ट है सर... एक सेकंड में कमेंट, एक सेकंड में लाइक। कमेंट-लाइक, लाइक-कमेंट। टीचर : चुप रहो, अकाउंट बनाकर यह करोगे- कमेंट-लाइक... कमेंट-लाइक...। चतुर तुम बताओ ?



लड़की से लड़का बोला  
डार्लिंग मुझे तुम्हारी आँखों में सारी  
दुनिया दिखाई देती है।  
पीछे से एक बूढ़ा बोला  
हमारी गाय नहीं मिल रही, दिखे तो  
बताना बेटा

\*\*\*\*\*

बाप बेटे ने मिलकर बड़ी मुश्किल से  
सास बहु का झगड़ा शांत करवाया  
तभी बच्चे ने नानी को आते देखा और  
चिलाया

तीसरी लहर आ गई  
तीसरी लहर आ गई

\*\*\*\*\*

डिंपी-पहले मेरे पति भाग-भाग कर मेरी  
फरमाइशें पूरी करते थे  
सिंपी-और अब ??

डिंपी-अब मेरी फरमाइश सुनते ही भाग जाते हैं  
\*\*\*\*\*

माँ – बेटा क्या कर रहे हो ?

बेटा – पढ़ रहा हु माँ ।।

माँ – शाबाश! क्या पढ़ रहे हो ?

बेटा – आपकी होने वाली बहु के SMS ।

दे थप्पड़, दे थप्पड़!

\*\*\*\*\*

9- हवलदार- सर दशहरा पर सभी  
कैदियों ने जेल में रामायण प्ले किया था...  
जेलर- यह तो अच्छी बात है, इसमें  
इतना परेशान क्यों हो रहे हो ?

हवलदार- सर परेशानी यह है कि  
हनुमान बना कैदी अभी तक संजीवनी  
बूटी लेकर नहीं आया है...

\*\*\*\*\*

10- टीचर : मैं दो वाक्य दूंगा उसमें  
आपको अंतर बताना है।

पहला वाक्य- उसने बर्तन धोए।

दूसरा वाक्य- उसे बर्तन धोने पड़े।

पप्पू : पहले वाक्य में कर्ता

अविवाहित है।

और दूसरे वाक्य में कर्ता विवाहित है।



# को-वर्कर के साथ बेहतर तरीके से काम करने के लिए अपनाएं ये टिप्स

ऑफिस में काम करने के लिए जरूरी है कि आपका अपने को-वर्कर के साथ अच्छा रिश्ता हो। अमूमन ऑफिस में किसी भी प्रोजेक्ट को पूरा करने के लिए अक्सर को-वर्कर्स का साथ भी जरूरी होता है। लेकिन अगर उनके साथ आपके रिलेशन अच्छे ना हो तो इससे ऑफिस में काम करना काफी कठिन हो जाता है। को-वर्कर आपके पास ही बैठते हैं और अगर आपके उनके साथ तनावपूर्ण रिश्ते होते हैं तो ऐसे में आपको हरवक्त एक नेगेटिविटी का अहसास होता है। जो आपको हरदम परेशान करता है। इसलिए, यह जरूरी होता है कि आपके अपने को-वर्कर के साथ अच्छे रिश्ते हों। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे ही आसान तरीकों के बारे में बता रहे हैं, जिनकी मदद से आप अपने को-वर्कर के साथ अपने रिश्ते को बेहतर बना सकते हैं

## 1) स्माइल के साथ मिलें



अगर आप अपने को-वर्कर के साथ एक अच्छा रिलेशन बनाना चाहते हैं तो ऐसे में सबसे आसान व अच्छा तरीका है कि आप हर किसी के साथ स्माइल के साथ मिलें। जब आप ऑफिस में जाएं तो अपने को-वर्कर को स्माइल के साथ हैलो बोलें। आपका एक छोटा सा अभिवादन उनके चेहरे पर भी स्माइल ले आता है। इससे आपका और उनका दोनों का दिन एक पॉजिटिव नोट के साथ शुरू होता है। इतना ही नहीं, यह छोटा सा बदलाव आपके आपसी प्रोफेशनल रिश्तों को बेहतर बनाने में मदद करता है।

## 2) साथ में करें लंच

अगर आप अपने को-वर्कर के साथ एक अच्छा रिश्ता



बनाना चाहते हैं तो ऐसे में लंच टाइम में साथ भोजन करना एक अच्छा विचार हो सकता है। यूं तो पूरा दिन आप सभी काम में व्यस्त रहते हैं और ऐसे में अगर उस समय आप बातचीत में समय बिताते हैं तो इससे आपकी प्रोफेशनल इमेज पर नेगेटिव असर पड़ता है। लेकिन अगर आप लंच टाइम या कॉफी टाइम में साथ में टाइम स्पेंड करते हैं तो इससे आपके बीच का बॉन्ड बेहतर होता है।

## 3) मांगें मदद

कई बार लोग अपने को-वर्कर के साथ मदद मांगने से हिचकिचाते हैं। लेकिन अगर आप को-वर्कर के साथ एक अच्छा रिलेशन बनाना चाहते हैं तो जरूरत पड़ने पर उनसे मदद मांगने से ना हिचकिचाएं। इतना ही नहीं, अगर जरूरत हो तो अपने को-वर्कर का भी पूरा सहयोग करें। एक-दूसरे की मदद करने से ना केवल काम बेहतर तरीके से कंप्लीट होता है, बल्कि वह अधिक आसान भी बन जाता है। इतना ही नहीं, इसके कारण को-वर्कर के साथ रिलेशन को बेहतर बनाने में भी मदद मिलती है।

## 4) सभी से लें राय

अगर आपको किसी प्रोजेक्ट में टीम हेड बनाया है तो ऐसे में आप सारे फैसले खुद अकेले ही ना लें। इसके स्थान पर आप टीम के सभी मेंबर्स से भी राय लें। हो सकता है कि आपकी राय अपने कलीग्स से मेल ना खाती हो। लेकिन फिर भी उनकी बात को पूरे ध्यान से सुनें और उसका सम्मान करें। जब सभी लोग अपनी राय आपको देंगे तो इससे आपके पास कई बेहतरीन आइडियाज होंगे और आप सबसे बेस्ट निर्णय ले पाएंगे। इतना ही नहीं, इससे कंपनी के सभी वर्कर के बीच रिश्ता भी सुधरता है।

# सिर्फ स्ट्रिक्ट डाइट नहीं बल्कि ये 2 डांस फॉर्म्स हैं अदा शर्मा के फिटनेस सीक्रेट!

त्रिकम भट्ट की फिल्म 1920 से बॉलीवुड में डेब्यू करने वाली एक्ट्रेस अदा शर्मा आजकल अपनी फिल्म द केरल स्टोरी को लेकर भी सुर्खियों में है। अपनी एक्टिंग से लोगों को इम्प्रेस करने वाली अदा अपनी फिट बॉडी के लिए भी जानी जाती हैं तो आइए आज आपको बताते हैं एक्ट्रेस का फिटनेस सीक्रेट...

## फिटनेस रूटीन को लेकर काफी स्ट्रिक्ट हैं अदा

अपनी फिटनेस को लेकर फिक्कमंद रहने वाली अदा स्ट्रिक्ट फिटनेस रूटीन फॉलो करती हैं। हालांकि वो अलग अंदाज से अपनी फिटनेस का ध्यान रखती हैं। वो कहती हैं कि अगर वो शूटिंग पर होती हैं फिर भी एक्सरसाइज करती हैं। वहीं एक्ट्रेस कहती हैं कि वो जगह के हिसाब से एक्सरसाइज करती हैं। शूटिंग के दौरान उन्हें नई-नई जगह जाना पड़ता है इसलिए वो उसी हिसाब से एक्सरसाइज करती हैं। एक्ट्रेस बताती हैं कि जैसे अगर मैं समुद्र किनारे शूटिंग हो रही है तो वो जॉगिंग या रनिंग करना पसंद करती हैं।

## अलग-अलग उपकरणों का करती हैं इस्तेमाल

एक्ट्रेस वर्कआउट के दौरान एक ही तरह की एक्सरसाइज में बंध कर नहीं रहती हैं, बल्कि अलग-अलग चीजों को ट्राई करती हैं। हर तरह के उपकरण और हर दिन नई एक्सरसाइज से वो बोर नहीं होती हैं और एक्सरसाइज करने में मजा भी



आता है। वहीं अदा का ये भी कहना है कि महिलाओं को जिम में सिर्फ मशीनों, बारबेल, डम्बल पर डिपेंड नहीं होना चाहिए बल्कि बैटल रोप, कैटल बेल जैसे ऑप्शन भी ट्राई करने चाहिए। इनके साथ आप अपने फिटनेस रूटीन में हर रोज एक नई एक्सरसाइज कर सकती हैं।

## डांस है फिटनेस सीक्रेट

डांस अदा के लिए सिर्फ एक मनोरंजन का साधन नहीं है बल्कि ये बेहतरीन फिटनेस प्रोग्राम भी है। आजकल अलग-



अलग तरह के डांस कॉन्सेप्ट ट्रेंड में हैं, जिन्हें फॉलो करके आप फिटनेस को बरकरार रख सकती हैं। अदा कथक और बेली डांस बहुत पसंद करती हैं। उनका मानना है कि डांस हाई इंटेन्सिटी कार्डियो है, जिससे पूरी बॉडी की एक्सरसाइज हो जाती है।

## डाइट का भी रखती हैं खास ख्याल

अदा खाने की बेहद शौकीन है, लेकिन वो इस बात का भी ख्याल रखती हैं कि उनकी डाइट में हेल्दी चीजें शामिल हो। ब्रेकफास्ट में वह ताजे फल, अंडे या दलिया और जूस लेना पसंद करती हैं। लंच में हरी सब्जियां, प्रोटीन फूड्स, चावल और रोटी शामिल होती है। वहीं डिनर में वो कुछ हल्का खाना जैसे सूप, सलाद और चिकन या फिश खाती हैं।



# 6 साल की उम्र में अरिष्का चढ़ी कामयाबी की सीढ़ी माउंट एवरेस्ट फतह कर रचा इतिहास

जिस उम्र में बच्चे पढ़ाई के साथ-साथ ऑनलाइन गेमिंग, दोस्तों के साथ मौज-मस्ती, सिंगिंग और डांसिंग ज्यादा पसंद करते हैं। मगर इस उम्र में अरिष्का ने अपनी मां डिंपल लड्डा के साथ माउंट एवरेस्ट बेस कैम्प पर चढ़ाई कर के इतिहास रचा है। महाराष्ट्र के पुणे शहर की 6 साल की अरिष्का लड्डा माउंट एवरेस्ट बेस कैम्प पर चढ़ने वाली सबसे कम उम्र की भारतीय लड़की हैं। आधार शिविर 17,500 फीट से ज्यादा की ऊंचाई पर स्थित है। पुणे के कोथरुड में रहने वाली अरिष्का ने अपनी मां डिंपल लड्डा के साथ 15 दिनों का ये अभियान किया।

## बेटी ने खुद जताई थी इच्छा



मीडिया रिपोर्ट्स के हिसाब से मां-बेटी ने -3 से -17 डिग्री के बीच के कठोर तापमान में ट्रेक पूरा किया। कड़ाके के ठंड से बचने के लिए अरिष्का ने 7 से 8 कपड़े पहने थे। अरिष्का का कहना है कि उन्हें खुशी महसूस हो रही है। अरिष्का ने अपनी मां से माउंट एवरेस्ट पर चढ़ने की इच्छा जताई। मां डिंपल ने भी सहमति व्यक्त की और अपनी बेटी को पेशेवर रूप से प्रशिक्षित करना शुरू कर दिया। अरिष्का की मां डिंपल का कहना है कि उनकी बेटी शुरू से ही स्पोर्ट्स में अच्छी रही है और वह बचपन से ही एथलेटिक्स में शामिल



रही है। तैयार करने के लिए वो हर शनिवार और रविवार को पुणे के आसपास के किलों पर चढ़ाई करते हैं। हमने कई बार सिंहगढ़ पर चढ़ाई की है। अरिष्का साइकिल के साथ ट्रेकिंग और दौड़ने का भी अभ्यास कर रही है।

## नेपाल में है सबसे ऊंचा पर्वत

एवरेस्ट, जिसे नेपाली में सागरमाथा और तिब्बती में चोमोलुंगमा के नाम से जाना जाता है, ने पर्वतारोहियों की कल्पना को तब से आकर्षित किया है जब इसे समुद्र तल से दुनिया के सबसे ऊंचे पर्वत के रूप में पहचाना गया था। पहला अभियान 1921 में अंग्रेजों द्वारा शुरू किया गया था, लेकिन नेपाली तेनजिंग नोर्गे और न्यू जोसेन्डर एडमंड हिलेरी के अंत में अपने शिखर तक पहुंचने से पहले 32 साल और कई और अभियान लगेंगे। 70 सालों के कॉमर्शियलाइजेशन ने पर्वतारोहियों की भीड़ को पहाड़ की ढलानों तक खींचा है, और 6,000 से अधिक लोग इसके शिखर पर पहुंचे हैं। उनमें से अधिकांश पिछले दो दशकों में रहे हैं। अरिष्का और डिंपल ने अपने इस सफर में कई मुश्किलों का सामना किया, लेकिन मंजिल तक पहुंचने के अपने लक्ष्य को पूरा करके ही दम लिया।

## कितना होता है खर्च

शामिल सेवाओं और विलासिता के स्तर के आधार पर माउंट एवरेस्ट पर चढ़ने की लागत 45,000 डॉलर से 200,000 डॉलर तक होती है। इसमें विदेशी पर्वतारोहियों के लिए 11,000 डॉलर का परमिट, साथ ही यात्रा, बीमा, किट और सबसे महत्वपूर्ण गाइड शामिल हैं। हिमालयन डाटाबेस के अनुसार, एवरेस्ट हमेशा खतरनाक रहा है, चढ़ाई शुरू होने के बाद से 300 से ज्यादा लोग मारे गए हैं।



# छोटे बच्चों के लिए अमृत है चावल का मांड



## अद्भुत फायदे जानकर रह जाएंगे हैरान

बच्चों की सेहत को लेकर माता-पिता हमेशा चिंतित रहते हैं जो स्वाभाविक भी है। बच्चों के खान-पान का विशेष तौर पर ध्यान

रखना चाहिए। खासतौर

जब आपका शिशु 6

माह से छोटा हो।

उन्हें हमेशा पोषक

तत्वों से भरपूर

आहार ही देना

चाहिए। जैसे मूंग

दाल, खिचड़ी,

चावल की मांड दे

सकते हैं। तो चलिए

आज आपको चावल की

मांड के फायदे बताते हैं।

### एनर्जी देता है

चावल का मांड बच्चों को पिलाने से उनकी बॉडी में एनर्जी आती है। दरअसल मांड यानी चावल के पानी में प्रोटीन, मिनरल्स, कार्बोहाइड्रेट और एमीनो एसिड जैसे तत्व मौजूद होते हैं। जिसको बच्चे को पिलाने से उसकी बॉडी में अच्छी मात्रा में पोषक तत्व पहुंचते हैं।

### डिहाइड्रेशन से बचाव होता है

बच्चा जब खाना खाना शुरू करता है, तो उसके शरीर में पानी भी पर्याप्त मात्रा में होना चाहिए। कई बार बच्चे पानी पीने से कतराते हैं तो ऐसे में आप बच्चे को मांड यानी चावल का पानी पिला सकते हैं। इससे बच्चे को डिहाइड्रेशन की

दिवकत नहीं होती है।

### डायरिया से बचाव करता है

बच्चों को पेट में दर्द और डायरिया जैसी दिक्कतें अक्सर

ही हो जाया करती हैं। बच्चे

के शरीर में पानी की

कमी न हो इसके

लिए आप बच्चे

को चावल का

मांड पिला सकते

हैं। ये दस्त को

रोकने में भी

मदद करेगा साथ

ही डायरिया की

परेशानी को कम

करेगा।

### इस तरह से तैयार करें मांड

चावल की मांड बनाने के लिए सी पैन में चावल में पानी डालकर इनको पकने के लिए रखें। जब आपको लगे कि चावल पक गए हैं। तो इसका पानी चावल से अलग करके किसी बर्तन में रख लें। अब अब इसको गुनगुना रह जाने पर इसमें नमक या चीनी मिक्स करके बच्चे को पिलाएं।

### बच्चों को चावल की मांड पिलाने का सही समय

नवजात शिशुओं को जन्म के 6 महीने बाद तक सिर्फ स्तनपान करवाना चाहिए। इसके बाद उन्हें स्तनपान के साथ फॉर्मूला मिल्क दिया जा सकता है। वहीं, छोटे बच्चों को कुछ ठोस खाद्य पदार्थ खिलाने से पहले चावल की मांड जैसी चीजें दी जा सकती हैं। जोकि उनके शरीर को ठोस फूड पचाने के लिए तैयार करता है।



पृथ्वी का चुंबकीय ध्रुव तेजी से बदल रहा है। भविष्य में पृथ्वी का उत्तरी ध्रुव दक्षिणी ध्रुव बन जाएगा और दक्षिणी ध्रुव उत्तरी ध्रुव बन जाएगा। जानें क्या है इसके मायने।

आशीष कुमार। पृथ्वी का चुंबकीय ध्रुव तेजी से बदल रहा है। भविष्य में पृथ्वी का उत्तरी ध्रुव दक्षिणी ध्रुव बन जाएगा और दक्षिणी ध्रुव उत्तरी ध्रुव बन

जाएगा। चुंबकीय उत्तरी ध्रुव हाल के वर्षों में लगभग 55 किलोमीटर प्रति वर्ष की दर से साइबेरिया की ओर बढ़ रहा है और समय के साथ परिवर्तन की यह गति बढ़ रही है।

चुंबकीय क्षेत्र पृथ्वी के कोर में पिघले हुए लोहे की गति से पैदा होता है। चुंबकीय ध्रुवों की स्थिति समय के साथ बदल सकती है, क्योंकि यह गति बदलती है। अब यह चुंबकीय क्षेत्र स्थिर नहीं रहा है। हम यहां बता रहे हैं बदलते चुंबकीय ध्रुव के कारणों और हमारे ग्रह और इसके निवासियों के लिए इसका क्या अर्थ है?

### कुछ हज़ार वर्षों में होते हैं ध्रुवों का परिवर्तन

वैज्ञानिक लंबे समय से पृथ्वी के चुंबकीय क्षेत्र का अध्ययन कर रहे हैं। उन्होंने ऐसे कई उदाहरणों का दस्तावेजीकरण किया है, जहां ध्रुव पूरी तरह से पलट गए हैं। चुंबकीय उत्तरी ध्रुव दक्षिणी ध्रुव बन गया है या इसके विपरीत। ये उलटफेर औसतन हर कुछ हज़ार वर्षों में होते हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार पृथ्वी पर लगभग 780,000 साल पहले ध्रुवों का परिवर्तन हुआ था। मौजूदा दौर में पृथ्वी ध्रुवों के परिवर्तन की प्रक्रिया दोबारा शुरू कर चुकी है। पृथ्वी के चुंबकीय क्षेत्र में परिवर्तन का जीवन के कई पहलुओं पर प्रभाव पड़ेगा। नेविगेशन, उपग्रह संचार सभी प्रभावित होंगे। हानिकारक सौर विकिरण से हमारे ग्रह की सुरक्षा भी प्रभावित होगी। इसलिए वैज्ञानिक इस परिवर्तन का गहराई से अध्ययन कर रहे हैं। पृथ्वी का चुंबकीय क्षेत्र प्राकृतिक दुनिया में सबसे रहस्यमय और पेचीदा घटनाओं में से एक है। यह अदृश्य शक्ति हमारे ग्रह को सुरक्षा प्रदान करती है। हानिकारक सौर विकिरण के लिए कवच का काम करती है। पृथ्वी के मैग्नेटिक फील्ड की दिशा हमें दुनिया भर में रास्ता दिखाने में मदद करती है।

### पृथ्वी का चुंबकीय क्षेत्र

चुंबकीय ध्रुव में परिवर्तन में जाने से पहले, यह समझना महत्वपूर्ण है कि पृथ्वी का चुंबकीय क्षेत्र क्या है और यह कैसे काम करता है? चुंबकीय क्षेत्र पृथ्वी के कोर में पिघले हुए लोहे की गति से उत्पन्न होता है। कोर को दो परतों में बांटा

## तेजी से बदल रहा है पृथ्वी का चुंबकीय ध्रुव

## जानें क्या होगा?

गया

है,

आंतरिक कोर और बाहरी कोर। आंतरिक कोर ठोस है और बाहरी कोर से घिरा हुआ है, जो पिघले हुए लोहे और निकल की एक तरल परत है। इस पिघले हुए धातु की गति से विद्युत धाराएँ उत्पन्न होती हैं, जो बदले में

पृथ्वी के चुंबकीय क्षेत्र का निर्माण करती हैं।

चुंबकीय क्षेत्र एक द्विध्रुवीय है, जिसका अर्थ है कि इसके दो ध्रुव हैं, चुंबकीय उत्तरी ध्रुव और चुंबकीय दक्षिणी ध्रुव। चुंबकीय उत्तरी ध्रुव वर्तमान में कनाडा के एलेस्मेरे द्वीप के पास आर्कटिक महासागर में स्थित है। चुंबकीय दक्षिणी ध्रुव एंडिले लैंड के तट से दूर अंटार्कटिक महासागर में स्थित है।

चुंबकीय क्षेत्र पृथ्वी पर जीवन के लिए आवश्यक है। यह हमें सौर वायु से बचाता है, जो आवेशित कणों की एक धारा है जो सूर्य से लगातार बहती रहती है। चुंबकीय क्षेत्र के बिना, सौर हवा हमारे वायुमंडल को पृथ्वी से दूर कर देगी, जिससे पृथ्वी पर जीवन का अस्तित्व समाप्त हो जाएगा। नेविगेशन में चुंबकीय क्षेत्र भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कम्पास, जिनका उपयोग हजारों वर्षों से किया जा रहा है, स्वयं को पृथ्वी के चुंबकीय क्षेत्र के साथ जोड़कर काम करते हैं।

### बदलते चुंबकीय ध्रुव

चुंबकीय ध्रुव स्थिर नहीं है और लाखों वर्षों से गतिमान है। अतीत में, ध्रुव धीरे-धीरे और अनियमित रूप से आगे बढ़ा है, लेकिन हाल के वर्षों में, यह त्वरित गति आगे बढ़ रहा है। ध्रुव लगभग 55 किलोमीटर प्रति वर्ष की दर से साइबेरिया की ओर खिसक रहा है। यह प्रति वर्ष 10-15 किलोमीटर के ऐतिहासिक औसत से कहीं अधिक तेज है। साथ ही परिवर्तन की गति समय बितने के साथ तेज हो रही है। चुंबकीय ध्रुव की गति स्थिर नहीं है और साल-दर-साल इसमें उतार-चढ़ाव हो सकता है। इस परिवर्तन को वैज्ञानिकों द्वारा उपग्रहों और जमीन पर स्थित उपकरणों का उपयोग करके ट्रैक किया जाता है।

### चुंबकीय ध्रुव के बदलने का कारण

चुंबकीय ध्रुव के बदलने के कई कारण हैं। इसका एक मुख्य कारण पृथ्वी के कोर में तरल धातु की गति है। कोर लगातार गति में है, और यह गति समय के साथ बदल सकती है। कोर की गति चुंबकीय क्षेत्र को स्थानांतरित करने का कारण बन सकती है, जो बदले में चुंबकीय ध्रुवों को स्थानांतरित करने का कारण बनती है।

# छोटे बच्चे की हंसी महका देगी आपका घर जानिए शिशुओं को खुश रखने के फायदे

घर में छोटे बच्चों को आने से मानो बहार सी आ जाती है खासकर जो पैरेंट्स अपने पहले बेबी का लंबे समय से आने का इंतजार करते हैं उनके लिए तो बच्चे की हंसी और भी प्यारी होती है। कई पैरेंट्स तो यह भी कहते हैं कि बच्चे के आने से उनकी पूरी जिंदगी ही बदल गई है और अब वह पहले से भी ज्यादा खुश रहते हैं। बच्चे का चेहरा देखकर बड़े लोगों की सारी थकान भी उतर जाती है। कल पूरे विश्व में विश्व हंसी दिवस मनाया जाएगा। ऐसे में इस मौके पर आपको बताते हैं कि बच्चे की हंसी से आपका घर कैसे चहकेगा....



## शिशु की स्माइल भर देगी खुशियों से घर

बेबी के चेहरे की मुस्कान देखकर हर किसी के दिल का दर्द ही दूर हो जाता है। यह सिर्फ बच्चे के माता-पिता के साथ नहीं बल्कि उसे मुस्कुराते हुए देख हर इंसान को हाता है। शिशु जब भी हंसता, मुस्कुराता है या किलकारियां मारता है। शिशु की हंसी के साथ दूसरे के चेहरे पर भी हंसी आ जाती है। दो महीने की बच्चे की आवाज सुन सभी हंसना शुरू कर देते हैं।

## बच्चे कब शुरू करते हैं हंसना

बच्चे 3-5 महीने की उम्र तक हंसना और किलकारियां मारना शुरू कर देते हैं। इस समय वो अलग-अलग तरह की आवाजें निकालना सीख रहे होते हैं उनके हंसने पर पैरेंट्स जो रिएक्शन देते हैं वह बच्चे को बहुत ही अच्छे लगते हैं।



## परिवार को भी मिलते हैं कई फायदे

एक्सपर्ट्स की मानें तो छोटे बच्चों के हंसने से परिवार के सदस्यों के साथ बॉन्ड बनाने में मदद मिलती है। इसके अलावा बच्चों की सोशल स्किल्स, प्रॉब्लम सॉल्विंग स्किल्स, क्रिएटिविटी और याददाश्त मजबूत होती है। हंसने से आत्मविश्वास बढ़ता है और एक तरह की सहानुभूति का विकास भी होता है जो माता-पिता बच्चे को हंसाने की हर समय कोशिश करते हैं उनके घर में भी हमेशा पॉजिटिविटी और खुशियां बनी रहती हैं।

## घर में आती है पॉजिटिविटी

जब भी बेबी मुस्कुराता है या फिर हंसता है तो उसकी प्यारी सी आवाज के साथ पूरा घर खुशियों और पॉजिटिविटी के साथ भर जाता है। घर के सदस्य भी यह फीलिंग बहुत ही अच्छी लगती है और उनमें एक पॉजिटिव एनर्जी का संचार होता है।

## बनता है परिवार के सदस्यों के साथ बॉन्ड

पैरेंट्स की कई बार हरकतें देखकर बच्चे मुस्कुराने लगते हैं इसका मतलब होता है कि आप उन्हें पसंद आ रहे हैं और उसका परिवार के साथ भी एक अच्छा बॉन्ड बनने लगता है।





**सावधान!**

# दही के साथ भूलकर भी ना खाएं ये चीजें

## भुगतने पड़ सकते हैं गंभीर परिणाम

क्या आपको पता है कि जिन चीजों के साथ आप दही का सेवन कर रहे हैं वो कितना नुकसान दे सकती है। गर्मियों का मौसम है और ज्यादातर लोग इस मौसम में दही खाना खूब पसंद करते हैं। इसको खाने से खाने का स्वाद तो बदलता है ही साथ ही ये कई फायदे भी देता है।

क्या आपको पता है कि जिन चीजों के साथ आप दही का सेवन कर रहे हैं वो कितनी फायदेमंद है या फिर कितना नुकसान दे सकती है। चलिए जान लेते हैं कि दही के साथ कौन-सी चीजें खाने से ये नुकसान दे सकती है।

**इन चीजों को दही के साथ खाने से बचें**

### 1. दही के साथ खट्टे फल खाने से बचें

इस बात का खास ख्याल रखना चाहिए कि आप क्या खा रहे हैं। अगर आप दही खा रहे हैं, तो आपको किसी भी तरह



का खट्टा फल नहीं खाना चाहिए। दरअसल, दही भी खट्टी होती है और खट्टे फलों का दही के साथ सेवन नुकसान दे सकता है। ये पाचन तक में भी परेशानी कर सकते हैं और अपच और कब्ज का कारण बन सकते हैं।

### 2. आम और दही एक साथ कभी ना खाएं

अगर आप खा रहे हैं या फिर दही खा रहें हैं, तो ध्यान रहे कि दोनों को एकसाथ ना खाएं। दोनों शरीर के लिए टॉक्सिंस बन जाते हैं और इनकी तासीर भी एक-दूसरे से बिल्कुल अलग होती है।



### 3. दूध और दही का सेवन एक साथ ना करें

दूध और दही दोनों ही एक तरह के एनिमल प्रोटीन से बनते हैं। अगर आप दोनों का सेवन एक साथ करते हैं, तो इससे आपको दस्त, ब्लोटिंग और गैस जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

### 4. प्याज और दही एक साथ खाने से बचें

अक्सर आपने देखा होगा कि कुछ लोग दही और प्याज को एक साथ खाते हैं, लेकिन ऐसा करना बिल्कुल भी ठीक नहीं है। साथ ही दोनों का एक साथ सेवन करने से कई परेशानियों का भी सामना करना पड़ सकता है। इसलिए दोनों के साथ सेवन से बचें।

### 5. मछली और दही एक साथ कभी ना खाएं

दही और मछली दोनों में ही भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। अगर आप दोनों को एक साथ खा लेते हैं, तो इससे अपच और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए दोनों के साथ सेवन से बचें।





## पति और बेस्ट फ्रेंड के बीच रखें अंतर कभी नहीं होगा कंप्यूजन

लाइफ में जितना अहम पति-पत्नी का रिश्ता होता है उतना ही प्यारा और अनोखा दोस्ती का रिश्ता भी होता है। पति चाहे कितना भी केयरिंग और प्यार करने वाला क्यों न हो लेकिन दोस्त की जगह नहीं ले सकता। शादी के पहले दोस्ती निभाने के लिए आपको सोचना नहीं पड़ता और न ही किसी की इजाजत लेनी पड़ती है। लेकिन शादी के बाद जब दोस्त आप पर हक जताने लगे या फ्रेंक हो जाए तो पति-पत्नी के रिश्तों में खटास आना लाजमी है। इससे आपके रिश्ते प्रभावित होने लगते हैं और गलतफहमियां बढ़ने लगती हैं। इसलिए हमेशा अपने बेस्ट फ्रेंड और पति के बीच का अंतर बनाएं रखें ताकि रिश्ते में किसी प्रकार का कंप्यूजन न हो। तो चलिए जानते हैं कैसे दोस्ती और रिश्तों को अलग-अलग रखा जा सकता है।

### दोनों को दें अलग स्थान

दोनों ही रिश्ते अलग-अलग हैं और उनका आपके जीवन में महत्व भी अलग है। दोस्ती से बढ़कर पति-पत्नी का रिश्ता होता है इसलिए अपनी प्राइवसी के बीच अपनी दोस्ती को न आने दें। अपने और पति के बीच की बात को अपने बेस्ट फ्रेंड को न बताएं। वहीं दोस्तों से साथ की गई बातों को अपने तक ही सीमित रखें। पति के साथ होने पर हर बात पर दोस्त का नाम न लें। ऐसा करने से लड़ाईयां बढ़ सकती हैं। पति और दोस्त को अलग-अलग रहने दें।

### खुद के लिए बनाएं लिमिट

शादी के पहले आप भले ही अपने दोस्तों के साथ कितनी भी फ्रेंक क्यों न हों लेकिन शादी के बाद आपको अपनी सीमाएं

निर्धारित करनी होंगी। कोई भी पुरुष अपनी पत्नी को किसी अन्य पुरुष के साथ शेयर नहीं कर सकता। आपकी दोस्ती भले ही कितनी प्योर और साफ क्यों न हो लेकिन आपको अपनी लिमिट पता होनी चाहिए। आप अपने दोस्त को भी समझाएं कि वह आपके दांपत्य जीवन में दखलंदाजी न करे और अपनी हद में रहे।

### हर बात न करें शेयर

#### पति और बेस्ट फ्रेंड में अंतर

पति और बेस्ट फ्रेंड के बीच अंतर बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आप हर बात अपने दोस्त से शेयर न करें। पति और पत्नी के बीच कुछ खटे और मीठे राज होते हैं जो उन्हीं तक सीमित रहें तो बेहतर होता है। पति की निगेटिव बातें जब दोस्त तक पहुंच जाती हैं तो पति छोटा और इनसिक्योर महसूस करने लगता है, जिस वजह से रिश्ते में गलतफहमियां घर कर जाती हैं। वहीं दोस्त की जिंदगी में क्या चल रहा है, ये बातें भी अपने पति से डिसकस करने की गलती न करें।

#### एक साथ करें सेलिब्रेशन

कई बार हम दोस्तों के साथ की गई पार्टी या सेलिब्रेशन में पति को शामिल करना जरूरी नहीं समझते। हालांकि दोस्तों के साथ सेलिब्रेट करने में कोई बुराई नहीं है लेकिन पति को इनवाइट न करने से वह इंसल्टेड फील कर सकता है। साथ ही उसे लग सकता है कि आप उससे कोई बात छुपा रही हैं। दोनों के बीच तालमेल बनाए रखने के लिए एक साथ पार्टी या सेलिब्रेशन करें ताकि दोनों के बीच किसी प्रकार का कंप्यूजन न रहे। इससे पार्टी की रौनक कहीं अधिक बढ़ जाएगी।



# रात में सोने से पहले ग्रीन टी पीने से मिलते हैं ये फायदे

आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि रात में सोने से पहले ग्रीन टी पीने से शरीर को क्या फायदे मिलते हैं।

भागदौड़ भरी जिंदगी और खराब लाइफस्टाइल के कारण अक्सर ज्यादातर लोग अपनी सेहत पर ध्यान देना भूल जाते हैं।



थकान के बाद या फिर सोने से पहले अक्सर कुछ लोग कुछ ना कुछ पीना पसंद करते हैं। रात में सोने पहले आप ग्रीन टी भी पी सकते हैं। इसलिए आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि रात में सोने से पहले ग्रीन टी पीने से शरीर को क्या फायदे मिलते हैं।

## ग्रीन टी पीने के फायदे

### 1. कोलेस्ट्रॉल लेवल कम करता है

कुछ लोग बड़े हुए कोलेस्ट्रॉल लेवल से परेशान रहते हैं। इसके लिए ग्रीन टी एक शानदार ऑप्शन है। इसमें भरपूर मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाने में मदद करते हैं। साथ ही ग्रीन टी के सेवन से कोलेस्ट्रॉल लेवल को भी कम किया जा सकता है। ग्रीन टी को पीने से हाई ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित रखा जा सकता है।

### 2. वजन को कंट्रोल करता है

जो लोग जल्दी वजन को कम करना चाहते हैं, उनके लिए ग्रीन टी एक शानदार ऑप्शन है। अगर आप रात में सोने से पहले इसका सेवन करते हैं, तो इससे शरीर की कैलोरी बर्न होती है। साथ ही ये

पाचन क्रिया को भी सुधारने का काम करता है। ग्रीन टी पीने से अपच, कब्ज और एसिडिटी की परेशानी से भी राहत मिलती है।

### 3. तनाव को कम करता है

आजकल के बिजी लाइफस्टाइल में बहुत सारे लोगों पर तनाव का असर साफ देखा जा सकता है। वहीं, तनाव से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर बहुत गहरा असर होता है। इसके लिए भी ग्रीन टी एक शानदार ऑप्शन है और आप इसे सोने से पहले पी सकते हैं। इससे आपको फायदा मिलेगा।

### 4. दिल के लिए भी बेहद फायदेमंद

ग्रीन टी के सेवन से आपके दिल को भी फायदा होता है। अगर आप इसका सेवन कर रहे हैं, तो इससे शरीर में जमा फैट भी घटने लगता है। साथ ही ये हार्ट स्ट्रोक का खतरा भी कम होता है, इसलिए आप सोने से पहले इसका सेवन कर सकते हैं।

### 5. अच्छी नींद देता है

काम के कारण तनाव रहता है और कुछ लोगों के तो स्लीप साइकिल में भी बदलाव आने लगता है। इसलिए अगर आप भी रात में सोने से पहले ग्रीन टी का सेवन करेंगे, तो इससे आपको फायदा होगा और आपको अच्छी नींद आएगी।



## क्या है लोहागढ़ की कहानी जिसे अंग्रेज तो छोड़िए मुगल भी नहीं भेद सके ?

अंग्रेजों और मुगलों के 13 हमले भी राजस्थान के लोहागढ़ किले को भेद नहीं पाए. 8 आठ सालों में इसे ऐसे तैयार किया गया कि दुश्मन को इसे भेद पाना नामुमकिन हो जाए. पढ़ें ऐसा क्या खास था किले में.

पहले मुगलों ने देश की कई रियासतों पर कब्जा किया. उन्हें लूटा. फिर अंग्रेजों ने देश को गुलाम बनाया. लेकिन राजस्थान के लोहागढ़ किले के मामले में उनकी एक न चल पाई. इस किले ने 13 हमले झेले, लेकिन दुश्मन को जीतने नहीं दिया. लोहागढ़ का निर्माण 1733 में महाराजा सूरजमल ने कराया था. इसके निर्माण में 8 साल का वक्त लगा. इन 8 आठ सालों में इसे ऐसे तैयार किया गया कि दुश्मन को इसे भेद पाना नामुमकिन हो जाए.

इतिहासकार जेम्स टॉड इसके बारे में लिखते हैं कि महाराजा सूरजमल ने लोहागढ़ के किले को बनाने में मिट्टी के साथ खास तरह के मैटेरियल का इस्तेमाल किया. इस अजेय किले को तैयार करने में चिकनी मिट्टी, चूना, भूसा और गोबर का इस्तेमाल किया गया. यही वजह रही कि इस तरह के गारे से बनी दीवार में जब दुश्मन गोला फेंकते थे तो गोले दीवारों में फंस जाते थे. उन पर गोलियों का असर नहीं होता था.

### किले के चारों तरफ 60 फुट गहरी खाई

इस किले का निर्माण करते समय ऐसी रणनीति बनाई गई कि कैसे कब्जा करने वाले दुश्मनों को धूल चटाई जा सके. किले के चारों ओर खाई बनाई गई. यह 100 फीट चौड़ी थी, ताकि दुश्मन को इसे पार करना मुश्किल हो जाए. इतना ही

नहीं, खाई को 60 फुट गहरा किया गया. इसमें मोती झील और सुजान गंगा नहर का पानी भरने की व्यवस्था बनाई गई. खाई में बनी नहर में मगरमच्छ छोड़े गए.

महाराजा सूरजमल ने महल की ऐसी व्यवस्था रचना जानबूझ तैयार कराई. कहा जाता है कि जब भी आक्रमण के हालात बनते थे और मगरमच्छ के लिए भोजन डालना बंद कर दिया जाता था, क्योंकि हमला करने के लिए जब दुश्मन इसमें उतरते थे तो मगरमच्छ उन्हें निवाला बना लेते थे.

अगर कोई दुश्मन खाई को पार करके पहुंच भी जाता था तो दीवार पर चढ़ना मुश्किल होता था. महल के ऊपर चौकन्ना होकर बैठे सैनिक दुश्मन पर हमला करके उसे गिरा देते थे.

### मुगलों और अंग्रेजों ने 13 बार हमले किए

लोहागढ़ को ध्वस्त करने के लिए अंग्रेजों और मुगलों ने इस पर 13 बार हमले किए. अंग्रेजों ने यहां हमला करने के लिए चार बार बड़ी सेना तैयार करके किले को घेरा लेकिन नाकाम रहे. इतिहासकारों के मुताबिक, 1805 में ब्रिटिश जनरल लार्क लेक ने आक्रमण किया, लेकिन इस दौरान उनके 3 हजार सैनिकों की मौत हुई. इनती बड़ी संख्या में सैनिकों की मौत को देखकर उनका मनोबल ऐसा गिरा कि दोबारा हमला करने की हिम्मत नहीं जुटा सके. हिम्मत हारने के बाद लॉर्ड महाराजा के पास पहुंचे और समझौता करने की बात कही.

लोहागढ़ किले में कई तरह के गेट लगे हैं. इसे अलग-अलग नाम दिए गए हैं. जैसे- अटल बंध गेट, और नीमदा गेट. अब यह राष्ट्रीय स्मारक है. इसकी देखरेख घटने के कारण यह कमजोर हो गया है. हालांकि इसमें जाने के लिए कोई फीस नहीं देनी होती.



# 5 सुपर मंत्र जो पॉजिटिव सोचने में करेंगे आपके ब्रेन की मदद



मेंटल हेल्थ स्वास्थ्य का सबसे अहम बिंदु है। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए पॉजिटिव सोच होना अति आवश्यक है। अक्सर निगेटिव सोच वाले लोग स्ट्रेस, डिप्रेशन और दूसरी लाइफस्टाइल संबंधी परेशानियों से जूझते रहते हैं। ना केवल मेंटल हेल्थ के लिए बल्कि लाइफ गोल्स पाने के लिए भी पॉजिटिव सोच की अहम भूमिका हो सकती है। जो व्यक्ति पॉजिटिव होते हैं, वो हर समस्या का समाधान ढूंढने के लिए तैयार रहते हैं।



जब दुनिया देखने का नजरिया पॉजिटिव होता है, तब हर परेशानी का समाधान संभव हो जाता है। पॉजिटिव सोचने वाले लोगों का स्वास्थ्य भी उत्तम रहता है। हेल्दी हार्ट, लंग्स, बेहतर इम्यूनिटी और कैंसर जैसी बीमारियों से बचाव में भी पॉजिटिव सोच की महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। हैप्पी और एनर्जेटिक लाइफ जीने के लिए पॉजिटिव सोच होना जरूरी है। आइए जानते हैं, 5 सुपर मंत्र जो पॉजिटिव सोचने में करेंगे आपके ब्रेन की मदद।

## पॉजिटिव सोचने में मददगार 5 सुपर मंत्र

### पॉजिटिव थॉट के साथ करें दिन की शुरुवात

सुबह उठकर पॉजिटिव बातें सोचना दिन की एक बेहतरीन शुरुआत हो सकती है। सुबह कोई सकारात्मक संकल्प लिया जा सकता है, किसी सद्वाक्य के साथ दिन की शुरुआत कर सकते हैं और सुबह सुबह अपना कोई पसंदीदा काम करना भी पॉजिटिविटी का रास्ता हो सकता है। सुबह के सकारात्मक विचारों से दिन भर की परेशानियां भी निराशा का कारण नहीं बन पाती हैं।

### खुद से करें प्रेरक और सकारात्मक बातें

अक्सर लोग अकेले में अपने दुख और प्रॉब्लम्स के बारे में सोचते हैं, जो परेशानी बढ़ाने का काम करता है। इससे बेहतर

है कि खुद से पॉजिटिव बातें की जाएं, ये व्यक्तित्व को निखारने और खुशहाल जीवन जीने में मददगार साबित हो सकती हैं। समस्याओं के बारे में सोचने से बेहतर है कि समाधान के बारे में सोचा जाए। व्यक्ति के विचार ही यह तय करते हैं की

व्यक्तित्व पॉजिटिव है या निगेटिव।

### पॉजिटिव लोगों से बढ़ाएं दोस्ती

संगति का विचारों पर गंभीर प्रभाव पड़ता है। सकारात्मक लोगों के साथ रहने से मन में स्वतः ही अच्छे विचार आने लगते हैं। जब आसपास का माहौल पॉजिटिविटी से भरा होता है, तब दुख में भी हंसने का बहाना मिल जाता है। पॉजिटिव लोग अच्छे विचारों के संप्रेषक होते हैं। खुद को ऐसे लोगों के साथ रखें जो हर चीज के लिए पॉजिटिव नजरिया रखते हों।

### हंसने की आदत से बनेगा पॉजिटिव माइंडसेट

मुस्कुराते लोग न केवल खुद खुश रहते हैं, साथ ही अपने आसपास के लोगों को भी खुश रखते हैं। किसी दुख या परेशानी में खुद को मुस्कुराकर समझाना आपको हिम्मत दे सकता है। जब हम खुश महसूस करते हैं, तभी हम पॉजिटिव सोच पाते हैं। ऐसे में मुस्कुराहट को अपनाकर पॉजिटिव सोच का साथ पाया जा सकता है। खुशमिजाज लोग अपने आस पास के लोगों को भी परेशानियों से लड़ने की प्रेरणा देते हैं।

### कृतज्ञता से बढ़ेगा सकारात्मकता का भाव

जीवन को कोसना आसान है, लेकिन ये दुख के अलावा और कुछ नहीं दे सकता। इससे बेहतर है की अपने जीवन, लोगों और परिस्थितियों के प्रति सकारात्मक भाव रखें। बुरे अनुभव से सीख लें और अच्छे अनुभवों की खुशी मनाएं। जीवन की हर परिस्थिति के प्रति अच्छा भाव और बेहतरी का विचार पॉजिटिव सोच की पहली निशानी है।

# पेरेंटिंग को बनाना है और भी खास तो माता-पिता इस तरह करें बच्चों की परवरिश

माता-पिता बनना जितना अलग अनुभव है उतना ही यह रिश्ता अपने साथ नई जिम्मेदारियां लेकर आता है। पेरेंटिंग हुड एक ऐसा पीरियड है जिसे निभा पाना मुश्किल है। खासकर कुछ ही पेरेंट्स ऐसे होते हैं जो अपनी जर्नी एंजॉय कर पाते हैं नहीं तो ज्यादातर माता-पिता तो सिर्फ बच्चों की जिम्मेदारियां निभाने में ही समय बर्बाद कर लेते हैं। बच्चों को नई चीजें सिखाना, उसके नखरे उठाना, उसका गुस्सा संभालना यह सारी भावनाएं कई बार पेरेंट्स के लिए समझना मुश्किल हो जाती हैं। लेकिन कुछ तरीकों के साथ आप पेरेंटिंग की जर्नी को और भी एंजॉय कर सकते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कुछ ऐसे तरीके जिनके जरिए आप पेरेंटिंग को और भी अच्छा बना सकते हैं।

## सुनें एक दूसरे की बातें

बच्चे को यदि आप बेहतर विकास देना चाहते हैं तो उसकी बात जरूर सुनें। इसके अलावा पेरेंटिंग स्टाइल को और भी अच्छा बनाने के लिए आप उनके साथ बात करें। बच्चे की बात पूरे दिल से सुनें जितनी जल्दी आप उनकी बात सुनेंगे उतना आप दोनों के रिश्ते सुधरेंगे। इसके अलावा आपका आपसी बॉन्ड भी मजबूत बनेगा। इस तरह आप अपनी पेरेंटिंग जर्नी भी एंजॉय कर सकते हैं। इस तरह आपके पेरेंटिंग के जो भी डाउट होंगे वो भी सारे खुद ही दूर हो जाएंगे।

## सीखें बच्चों से नई चीजें



जरूरी नहीं कि सिर्फ बच्चे ही आपसे सीखें आप भी बच्चों से कई तरह की बातें सिख सकते हैं। एक्सपर्ट्स का भी यह मानना है कि आप सिर्फ बच्चों को अच्छी बातें सिखा नहीं सकते बल्कि उनसे काफी कुछ सीख भी सकते हैं। जैसे अगर आप कोई चीज छोड़ देते हैं तो बच्चों के जरि आप उन्हें सिख सकते हैं। इसके अलावा बच्चे दिल के बहुत ही साफ होते हैं जिसके चलते वह दूसरों को माफ कर देते हैं आप यह हुनर भी बच्चों से सिख सकते हैं।



## साथ में खुलकर हंसे

जरूरी नहीं कि आप स्ट्रिक्ट पेरेंट्स बनने के चक्कर में बच्चे को इग्नोर ही कर दें। यदि आप अपने बच्चों पर ज्यादा गुस्सा करेंगे तो आपकी यह आदत आपको उनसे दूर कर सकती है। कोशिश करें कि हर तरह से आप बच्चों के साथ खुश रहने की कोशिश करें। इसके अलावा यदि आप चाहते हैं कि बच्चा अच्छा बन तो आप खुद भी एक परफेक्ट पेरेंट्स बनने की कोशिश करें। अगर आप अपनी पेरेंटिंग जर्नी को और भी खास बनाना चाहते हैं तो हर स्थिति में खुश रहना सीखें, हंसते रहें और तनाव से भी बिल्कुल दूर रहें।

## साथ में खेलें

आजकल माता-पिता अक्सर वर्किंग होते हैं जिसके कारण बच्चे ज्यादातर समय क्रेच या फिर डे बोर्डिंग स्कूल में ही पढ़ते हैं परंतु इसका मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि आप अपने बच्चों को बिल्कुल समय न दें। ऑफिस और घर को बैलेंस करके रखने की कोशिश करें। आपके पास जितना भी समय है वह बच्चे के साथ बिताएं। उनके साथ खेलें। इससे बच्चे आपके और भी क्लोज आ जाएंगे।







**फिट, सेक्सी, गॉर्जियस .....**

## **बॉलीवुड की इन फिटटेस्ट एक्ट्रेससेस ने बदली मांओं की छवि !**

अक्सर मातृत्व को फिटनेस और सेल्फ केयर का विरोधी मान लिया जाता है। सोशल टैबू और बॉलीवुड ने मां के रूप में एक ऐसी स्त्री की छवि गढ़ने की कोशिश की जो थकी, उदास, दुखी और बीमार है। इसके बावजूद वह जैसे-तैसे अपने बच्चों की परवरिश कर रही है और अपने लिए समय निकालना जैसा गुनाह है। इसी ढर्रे पर बहुत सारी बॉलीवुड एक्ट्रेस ने शादी और मां बनने के बाद इंडस्ट्री को बाय-बाय कर दिया।

### **अब मॉम गॉर्जियस हैं**

नई एक्ट्रेससेस ने मां की पिछली सदी वाली छवि को न केवल ऑन स्क्रीन बदला, बल्कि ऑफ स्क्रीन यानी अपने निजी जीवन में भी वे फिट जीवन में भी वे फिट, सेक्सी और गॉर्जियस मां के अवतार में नजर आ रही हैं। वे सेल्फ केयर और फैमिली केयर में संतुलन साधना जानती हैं। बॉलीवुड की इन फिटटेस्ट मॉम से प्रेरणा लेकर आप भी अपनी फिटनेस को नेक्सट लेवल पर ले जा सकती हैं। वैसे तो प्रेगनेंसी के बाद वजन बढ़ना और पेट निकल जाना आम बात है। कई महिलाएं शरीर में इस बड़े बदलाव के बाद कई तरह के मानसिक तनाव से गुजरती हैं, जिसे पोस्टपार्टम डिप्रेशन भी कहा जाता है। लेकिन कई बॉलीवुड की हस्तियां ऐसी हैं जिन्होंने प्रेगनेंसी के बाद कुछ समय में

अपने आप फीट कर लिए।

### **शिल्पा शेटी**

शिल्पा ने 2009 में राज कुंद्रा से शादी की और 2012 में उन्होंने अपने पहले बच्चे को जन्म दिया। एक्ट्रेस अपनी लीन और फिट बॉडी के लिए जानी जाती हैं इसलिए उन्होंने प्रेगनेंसी के बाद 3 महीने में ही अपना 21 किलो वजन कम कर दिया था।

### **आलिया भट्ट**

आलिया ने हाल ही में रणवीर कपूर से शादी की है और राहा को जन्म दिया। वो इस समय बॉलीवुड की सबसे यंग मॉम हैं। इसके बाद आलिया ने काफी समय तक जिम को दिया और कुछ ही महीनों में वापस शेप में आ गईं। उन्होंने ये भी बताया कि इस दौरान वो पोस्टपार्टम ट्रॉमा से ओवरकम होने के लिए थेरेपी का भी सहारा ले रही हैं।

### **मलाइका अरोड़ा**

मलाइका को फिटनेस दीवा कहा जाए तो गलत नहीं होगा। 40 के बाद भी उनकी फिटनेस और लुक गजब के हैं। उन्होंने अपने बच्चे अरहान खान को जन्म देने के बाद योग, किकबॉक्सिंग और वेट ट्रेनिंग की। एक्ट्रेस जिम वर्कआउट और योग दोनों की मदद से खुद को फिट रखती हैं।

भारत में पुराने समय में खाना बनाने और रखने के लिए मिट्टी के बर्तनों का इस्तेमाल किया जाता था। मिट्टी के बर्तनों में बना खाना खाने से शरीर को तमाम पोषक तत्व मिलते हैं और शरीर कई बीमारियों से दूर भी रहती हैं। कई शोध में भी ये दावा किया गया है कि मिट्टी और पत्थर से बने बर्तन में खाना पकाने के कई फायदे हैं।

आयुर्वेदाचार्य डॉक्टर रुक्मिणी नायर का कहना है कि किसी मिट्टी या पत्थर के बर्तन में बने खाने में आयरन, सल्फर, कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे कई पोषक तत्व अधिक मात्रा में मौजूद होते हैं। इन बर्तनों में खाना धीमी आंच में पकने के कारण भोजन में मौजूद पोषक तत्व पूरी तरह से खत्म नहीं होते हैं।

## मिट्टी के बर्तन में खाना बनाने के फायदे

भोजन  
के पोषक  
तत्व नष्ट  
नहीं होते

अपच और  
गैस की  
समस्या से  
राहत



ब्लड प्रेशर  
और शुगर  
लेवल मेंटेन  
रहता है

फूड का  
पीएच लेवल  
बरकरार  
रहता है

### गोल्ड स्टोन में मौजूद होते हैं गुड बैक्टेरिया

मिट्टी के बर्तनों के अलावा स्टोनवेयर यानी स्पेशल पत्थर के बने बर्तन में भी कई तरह के प्राकृतिक गुण पाए जाते हैं। उन्हीं में से एक है राजस्थान में मिलने वाला गोल्ड स्टोन। इस पत्थर से बने बर्तन में नेचुरल और गुड बैक्टीरिया मौजूद होते हैं, जिसके कारण इसने बिना जामन डाले ही दही जम जाती है।

दही जमाने के लिए केवल बर्तन में गुनगुना दूध डालकर ढकने की जरूरत होती है और कुछ घंटों में दही अपने आप जम जाता है। इस बर्तन में रखा खाना 57 डिग्री सेल्सियस के तापमान में भी खाना खराब नहीं होता। वहीं इस पत्थर से बने बर्तन में पानी भी ठंडा रहता है। इस बर्तन में खाना रखने से पेट से जुड़ी बीमारियां नहीं होती हैं।

## मिट्टी के बर्तन में खाने से हार्ट-लिवर हेल्दी शरीर को लगता है ऐसा खाना सुनहरे पत्थर के बर्तन में खुद जम जाता है दही

### ब्लड प्रेशर और दिल की बीमारी रहेगी दूर

मिट्टी के बर्तन में खाना बनाने में तेल का बहुत कम इस्तेमाल किया जाता है। इसमें खाना पकने की प्रक्रिया धीमी होती है। इसलिए मिट्टी के बर्तन में बने खाने में प्राकृतिक नमी बरकरार रहती है। इस बर्तन में पका खाना खाने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल रहता है, जिससे दिल की बीमारी का खतरा कम रहता है।

### शरीर में इन्सुलिन का लेवल रखेगा मेंटेन

डायबिटीज से परेशान हैं तो मिट्टी के बर्तन में बना खाना आपके लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें पका खाना खाने से इन्सुलिन का उत्पादन संतुलित रहता है। इसके अलावा पोषक तत्वों से भरपूर खाना शरीर में इम्यूनिटी की मात्रा को भी बढ़ाने में मदद करता है।

### एसिडिटी, बदहजमी और गैस है तो खाएं मिट्टी के बर्तन में बना खाना

एसिडिटी और गैस की समस्या से परेशान रहते हैं तो मिट्टी के बर्तन में पका खाना खाएं। मिट्टी के बर्तनों में प्राकृतिक तौर पर अल्कलाइन

मौजूद होते हैं जो पीएच स्तर को संतुलित रखने में मदद करते हैं। मिट्टी के बर्तन में कम मसालों के इस्तेमाल से भी खाना स्वादिष्ट बनता है। यही कारण है कि इसमें बने खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए अधिक मसालों का इस्तेमाल नहीं किया जाता, जिससे बदहजमी और गैस की तकलीफ में भी राहत मिलती है।

### मिट्टी के बने बर्तन का ऐसे करें इस्तेमाल

मिट्टी के बर्तन को केवल धो कर इस्तेमाल ना करें। मिट्टी के नए बर्तन में सरसों का तेल लगाकर तीन चौथाई पानी भरकर रख दें। इसके बाद बर्तन को धीमी आंच पर रखकर छोड़ दें। आधे से एक घंटे के बाद उतार दें।

बर्तन में खाना बनाने से पहले उसे पानी में 20 से 25 मिनट तक डुबोकर रखें। गीले बर्तन को सुखाकर ही उसमें खाना बनाएं।



# इन तरीकों को अपनाकर करेले का कड़वापन करें दूर, बदल जाएगा पूरा स्वाद



करेले में औषधीय गुण होने से ये शरीर को बीमारियों से बचाने में मदद करता है। खासतौर पर डायबिटीज के मरीजों के लिए यह रामबाण के तौर पर माना जाता है। मगर बात इसके स्वाद की करें तो यह खाने में बेहद कड़वा होता है। इसके इसी टेस्ट के कारण ज्यादातर लोग खासतौर पर बच्चे इसे खाने से दूर भागते हैं। तो चलिए आज हम आपको 5 ऐसे टिप्स बताते हैं, जिससे आप करेलों में मौजूद कड़वेपन को कुछ ही मिनटों में दूर कर सकते हैं।

## पहला तरीका



करेले के छिलकों पर सबसे ज्यादा कड़वापन पाया जाता है। ऐसे में इसे बनाने से पहले अच्छे से छील कर इसकी खुरदरी त्वचा को निकाल लें। उसके बाद ही इसका सब्जी या जूस के रूप में इस्तेमाल करें।

## दूसरा तरीका

करेले का कड़वापन दूर करने के लिए सबसे पहले उसे टुकड़ों में काट लें। फिर इसपर नमक लगाकर 30 मिनट तक धूप में या अलग रख दें। करेलों में से रस को रूप में

सारा कड़वापन बाहर निकल जाएगा। आप चाहे तो पानी में थोड़ा नमक मिलाकर भी करेलों को थोड़ी देर के लिए डुबो सकते हैं। इससे भी करेलों में से कड़वापन निकलने में मदद मिलती है।

## तीसरा तरीका

करेले का कड़वापन दूर करने के लिए सबसे पहले आप इसके छोटे-छोटे टुकड़े करके रख लें। फिर इसे दही में लगभग एक घंटे के लिए भिगोकर रख दें। ऐसा करने से करेला कड़वा नहीं लगेगा

## चौथा तरीका



अगर आप करेले की सूखी सब्जी बना रहे हैं तो उसमें प्याज और सौंफ का इस्तेमाल करें। इससे सब्जी की कड़वाहट दूर हो जाएगी। तेल में सबसे पहले सौंफ डालें और फिर प्याज को थोड़ा बड़ा काटकर डालें। अब इसमें करेला और नमक डालकर फ्राई कर लें। बाद में थोड़ा आमचूर पाउडर डाल दें। इससे सब्जी बिल्कुल भी कड़वी नहीं बनेगी।



वैज्ञानिकों के एक अन्तरराष्ट्रीय दल ने कुल 184 फंगस और 55 बैक्टीरिया की खोज की है। ये सभी प्लास्टिक खा सकते हैं।



मिला पॉलिथीन खाने वाला बैक्टीरिया



## वैज्ञानिकों को मिला पॉलिथीन खाने वाला बैक्टीरिया जल्द खत्म होगी प्लास्टिक वेस्ट की समस्या

दुनिया भर में तेजी से बढ़ रहा प्लास्टिक वेस्ट पूरे विश्व के लिए बहुत बड़ा संकट बनता जा रहा है। इस समस्या से निजात पाने के लिए वैज्ञानिक लगातार नई खोज में लगे हैं। इसी क्रम में अब उन्हें एक ऐसा खजाना मिल गया है जो प्लास्टिक वेस्ट को खत्म कर देगा।

ऐसे माइक्रोऑर्गेनिज्म की तलाश में जुटे हुए हैं जो प्लास्टिक वेस्ट खत्म कर सकें। यूनाइटेड नेशन्स एनवारयमेंट प्रोग्राम द्वारा जारी आंकड़ों के अनुसार हर वर्ष करीब 400 मिलियन टन प्लास्टिक वेस्ट पैदा होता है।

प्राकृतिक रूप से प्लास्टिक सैकड़ों-हजारों सालों में विघटित

होता है। ऐसे में तेजी से बढ़ता वेस्ट पूरी दुनिया के लिए खतरा बन सकता है। यही कारण है कि वैज्ञानिक ऐसे फंगस या बैक्टीरिया ढूँढने पर काम कर रहे हैं जो इसे कम से कम समय में छोटे अणुओं में तोड़ सके और उसका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं हो।

ऐसे समय में फंगस और बैक्टीरिया पर शोधकर्ताओं की उम्मीदें टिकी हुई हैं। इन माइक्रोऑर्गेनिज्म के जरिए न केवल प्लास्टिक वरन प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट जैसे अणु भी डिकम्पोज किए जा सकते हैं। इनमें भी फंगस को लेकर वैज्ञानिक ज्यादा उत्साहित हैं। ये न केवल जटिल अणुओं को सुरक्षित तरीके से खत्म कर सकते हैं वरन इन्हें अलग-अलग जगहों पर भी कई महत्वपूर्ण प्रयोगों में भी काम लिया जा सकता है।

### खतरनाक प्लास्टिक को भी कर देंगे खत्म

वैज्ञानिकों के एक अन्तरराष्ट्रीय दल ने कुल 184 फंगस और 55 बैक्टीरिया की खोज की है। ये सभी पॉलीकैप्रोलेक्टोन (PCL) के डिकम्पोज करने की क्षमता रखते हैं। आपको बता दें कि पॉलीकैप्रोलेक्टोन इस वक्त विभिन्न पॉलियूरेथिन्स बनाने में काम आते हैं। वैज्ञानिकों द्वारा ढूँढे गए बैक्टीरिया में से genera Jonesia और Streptomyces बैक्टीरिया पेट्रोलियम से बनने वाले प्लास्टिक को भी नेचुरल मोलिक्यूल्स में बदलने की क्षमता रखते हैं।

मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार मई 2021 में पूर्वी चीन में येलो सी कॉस्ट के निकट एक यूनेस्को वर्ल्ड हेरिटेज साइट के पास से कुछ बैक्टीरिया को भी एकत्रित किया गया था। इस समय वैज्ञानिक तेजी से



# रवनीत कौर बनीं सीसीआई की पहली महिला चेयरपर्सन

## सुलझाएंगी गूगल जैसी कंपनियों के तकनीकी मामले

भारतीय प्रतिस्पर्धा आयोग को पहली बार महिला चेयरपर्सन मिली है। पंजाब कैडर की 1988 बैच के अधिकारी रवनीत कौर को इसके पद के लिए नियुक्त किया गया है। सीसीआई के पूर्व चेयरमैन अशोक गुप्त का कार्यकाल पूरा होने के बाद अक्टूबर 2022 से ये

पद खाली पड़ा था।

**काफी समय से खाली पड़ा था चेयरपर्सन का पद**

बता दें कि कौर इस समय पंजाब सरकार के राजस्व और आपदा प्रबंधन विभाग में विशेष मुख्य और वित्तीय सलाहकर के पद पर कार्यरत हैं। कौर को पद पर रहते हुए सीसीआई में पदभर मिला है। कौर की नियुक्ति ऐसे समय में हुई है, जब गूगल, व्हाट्सएप, फेसबुक और एमेज़ॉन जैसी बड़ी कंपनियों के तकनीकी मामले सीसीआई के पास विचारधीन हैं।

सीसीआई को लगभग 200 उन मामलों को भी निपटाना है, जो दिसंबर में राष्ट्रीय मुनाफाखोरी विरोधी प्राधिकरण से आयोग को स्थानांतरित कर दिए गए हैं। चेयरपर्सन का पद खाली होने के कारण सीसीआई में कोरम नहीं पूरा होता था, जिससे कामकाज प्रभावित हो रहा था। इससे मुनाफाखोरी रोधी और वर्चस्व के दुरुपयोग के मामलों से निपटने के लिए कदम नहीं उठाए जा सकते थे। कोरम पूरा होने के साथ सीसीआई

कई लंबित शिकायतों पर तेजी से आगे बढ़ना चाहेगी, जिनमें बड़ी तकनीकी कंपनियों के खिलाफ शिकायतें भी हैं।

**सीसीआई की पांचवीं चेयरपर्सन हैं रवनीत कौर**

कौर ब्रिटेन की बर्मिंघम यूनिवर्सिटी से अर्थशास्त्र और वित्त से स्नातकोत्तर हैं। वह सीसीआई की पांचवीं चेयरपर्सन होंगी। उन्होंने 29 साल के अपने लंबे कार्यकाल के दौरान

वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय के तहत आने वाले औद्योगिक नीति और संवर्धन विभाग में संयुक्त सचिव के पद पर काम किया। इसके पहले वह भारतीय पर्यटन विकास निगम (आईटीडीसी) में चेयरपर्सन और प्रबंध निदेशक

(एमडी) रह चुकी हैं।

**रवनीत कौर कर चुकी हैं कई सरकारी विभागों में काम**

उन्होंने पंजाब सरकार में उच्च शिक्षा एवं भाषा विभाग, कैबिनेट, समन्वय एवं संसदीय मामलों के विभाग में काम किया है। अपने कार्यकाल के शुरुआती सालों में उन्होंने वित्तीय सेवा विभाग, आर्थिक मामलों के विभाग और विनिवेश विभाग में काम

किया है। वह अन्य कई पदों पर भी रह चुकी हैं, जिसमें पंजाब कम्युनिकेशन लिमिटेड में वाइस चेयरपर्सन और एमडी, एग्जिम बैंक में सीएमडी, इंडिया इन्फ्रास्ट्रक्चर फाइनेंस कंपनी लिमिटेड में सीएमडी, मार्कफेड में एडीशन एमडी के रूप में कार्यकाल शामिल है। वे वॉशिंगटन में इंटरनेशनल फूड पॉलिसी रिसर्च इंस्टीट्यूट में सलाहकार भी रह चुकी हैं।



# अहिल्याबाई किसी राजघराने परिवार से नहीं थीं

महारानी अहिल्याबाई होलकर का जन्म 31 मई, 1725 को महाराष्ट्र के चैडी गांव में हुआ था, बचपन से ही उनके मन में दया भाव बहुत अधिक थी। लोग आज भी उन्हें अहिल्याबाई के नाम से उनका स्मरण करते हैं। वहीं इंदौर शहर को अहिल्या नगरी भी कहा जाता है।

अहिल्याबाई के पिता का नाम मानकोजी शिंदे था। वह धनगर समाज से ताल्लुक रखते थे। वह एक सरपंच थे। अहिल्याबाई किसी राजघराने परिवार से नहीं थीं। अहिल्याबाई उस जमाने की थी जब लड़कियों के लिए शिक्षा अधिक मायने नहीं रखती थी ना ही उस दौरान शिक्षा का बहुत अधिक प्रचलन था। लेकिन अहिल्याबाई के पिता ने उन्हें घर पर ही पढ़ना-लिखना शुरू कर दिया। पढाई के साथ उन्हें शास्त्रज्ञान भी सिखाया।

एक दिन वह मंदिर में गरीबों को भोजन करा रही थी। उसी दौरान मालवा के अधिपति मल्हारराव होलकर की नजर अहिल्याबाई पर पड़ी। उसी वक्त उन्होंने तय कर लिया की यही उनके बेटे खंडेराव होलकर की पत्नी बनेंगी। वर्ष 1733 में अहिल्याबाई का विवाह खंडेराव से हो गया। उस वक्त अहिल्याबाई की उम्र सिर्फ 8 वर्ष थी। खंडेराव अहिल्याबाई से 2 साल बड़े थे। शादी के बाद अहिल्याबाई महेश्वर आ गई।

अहिल्याबाई खुश थी। उनका जीवन अच्छे से बीत रहा था। सन 1745 में उन्हें बेटा हुआ मालेराव होलकर और 1748 में उन्हें बेटा हुई मुक्ताबाई। सन 1754 में अहिल्याबाई के जीवन में अंधेरा छा गया। एक युद्ध के दौरान पति खंडेराव वीरगति को प्राप्त हो गए। यह खबर सुनते ही अहिल्याबाई सती हो जाना चाहती थी। लेकिन अहिल्याबाई को उनके ससुर ने रोका और मानसिक तौर पर उन्हें मजबूत किया। वह हर विपरीत परिस्थिति में अहिल्याबाई के साथ खड़े होते थे। स्वास्थ्य खराब होने के कारण बेटे की मृत्यु हो गई। और कुछ समय बाद ससुर मल्हारराव का भी निधन हो गया। पूरा भार अहिल्याबाई पर आ गया था। लेकिन अहिल्याबाई ने इस भार को भार नहीं बनने दिया और मालवा के शासन की जिम्मेदारी अपने कंधों पर ली।

अहिल्याबाई होलकर पर जब यह जिम्मेदारी आई वह तैयार थी लेकिन स्त्री होने के नाते उनकी राह आसान नहीं थी। चारों ओर से उन्हें विरोध की लौ में भी जलना पड़ना लेकिन वह उसमें और अधिक मजबूत बनकर उभरी। 11 दिसंबर, 1767 को वे स्वयं इंदौर की शासक बन गईं। राज्य में एक तबका था जो उनके विरोध में था लेकिन होलकर सेना हमेशा उनके समर्थन में रही। वहीं रानी भी हर लड़ाई में अपनी सेना के साथ ही खड़ी रहीं। अपनी सेना का नेतृत्व किया, उनका हौसला बढ़ाया। अपने पंसदीदा हाथी पर चढ़कर युद्ध में उतरी, तीर-कमान से अन्य सेनाओं पर हमला किया।

अहिल्याबाई की बहादुरी देखकर समूचे देश में उनकी चर्चा



होने लगी। उन्होंने मालवा और प्रजा की रक्षा की। क्षेत्रों को लूटने से बचाया। धीरे-धीरे अहिल्याबाई जिम्मेदारियों का बाँटती गईं। उन्होंने अपने विश्वसनीय सेनानी सूबेदार तुकोजीराव होलकर को सेना प्रमुख बनाया। अहिल्याबाई को बचपन से ही शस्त्र का ज्ञान और चलाना सीखाया गया। लेकिन इसके साथ वह एक अच्छी रणनीतिकार भी थी।

अहिल्याबाई प्रजा कर समस्या के लिए हर दिन एक सार्वजनिक सभा रखती थीं। और जल्द से जल्द प्रजा की समस्या का निवारण करती थी। वह हमेशा अपने राज्य और लोगों को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती थी। 30 साल के शासन में अहिल्याबाई ने एक छोटे से गांव का फलीभूत शहर का विकास किया। आज मालवा क्षेत्र में बने सड़कें, किले का श्रेय अहिल्याबाई को ही जाता है।

अहिल्याबाई को जीवन में बहुत अधिक दुख नहीं रहा क्योंकि वह उन सभी से उभर पाने में सक्षम रहीं। लेकिन एक बात का मलाल उन्हें हमेशा रहा कि अपनी जमाई की मृत्यु के बाद बेटा सती हो गई थी।

रानी अहिल्याबाई का लंबे वक्त तक शासन रहा। 70 वर्ष की उम्र में उनका निधन हो गया। इसके बाद विश्वसनीय सेना प्रमुख रहें तुकोजीराव होलकर ने शासन की कमान संभाली। एनी बेसंट लिखती हैं, 'इंदौर अपनी उस महान और दयालु रानी के लिए जितना शोक मनाए कम था। आज भी उनको सभी अपार सम्मान के साथ याद करते हैं।' भारत के इतिहास की श्रेष्ठ योद्धा रानियों में शुमार हैं महारानी अहिल्याबाई होलकर।

# दूध में दालचीनी और शहद मिलाकर पीने से ये तकलीफें होंगी फुर्र



दूध पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। दूध पीने से न सिर्फ हम तरोताजा महसूस करते हैं बल्कि यह सेहत के लिहाज से भी काफी फायदेमंद होता है। दूध पीने से हड्डियां मजबूत होती हैं और

शरीर ऊर्जा से भर जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि अगर दूध में शहद और दालचीनी मिला दी जाए तो इसके फायदे दोगुने हो जाते हैं। शहद में विटामिन, खनिज के साथ-साथ एंटीऑक्सीडेंट, जीवाणुरोधी और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। वहीं, दालचीनी में विटामिन ए, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस और पोटेशियम पाया जाता है। इसलिए जब इन्हें मिलाकर पिया जाता है तो शरीर को कई चमत्कारी फायदे मिलते हैं। ये सभी गुण शरीर को स्वस्थ रखते हैं और आपको कई तरह की बीमारियों से भी बचाते हैं।

## रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है

सर्दियों में अक्सर लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है। ऐसे में इसे बढ़ाने के लिए आपको दूध में दालचीनी और शहद मिलाकर पीना चाहिए। इससे आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होगी। दूध, दालचीनी और शहद, तीनों ही पोषक तत्वों के अनंत भंडार हैं। इनमें एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-फंगल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। जिससे सर्दी-खांसी का असर आप पर भी नहीं पड़ेगा।

## पाचन में सुधार

दूध में दालचीनी और शहद मिलाकर पीने से पाचन क्रिया दुरुस्त होती है। जो लोग पेट से संबंधित समस्याओं का सामना कर रहे हैं, उन्हें रोजाना दूध में दालचीनी और शहद मिलाकर पीना चाहिए। रोजाना सोने से पहले गर्म दूध में दालचीनी और

शहद मिलाकर पीने से गैस, कब्ज और एसिडिटी में राहत मिलती है।

## कम कोलेस्ट्रॉल

शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से दिल की बीमारियां होने की संभावना भी कई गुना बढ़ जाती है। ऐसे में दूध में दालचीनी और शहद मिलाकर पीने से कोलेस्ट्रॉल कम होता है। हाल ही में हुए एक सर्वे के अनुसार दूध, दालचीनी और शहद का बेहतरीन मिश्रण कोलेस्ट्रॉल को कम करने में कारगर है। इसकी सतह पर इसे पीने से भी मोटापे पर काबू पाया जा सकता है।

## जोड़ों के दर्द में लाभकारी

इस मौसम में लोग जोड़ों के असहनीय दर्द से बेहद परेशान रहते हैं। ऐसे में दूध में दालचीनी और शहद मिलाकर पीने से हड्डियां मजबूत होती हैं और जोड़ों का दर्द कम होता है। दूध कैल्शियम का अच्छा स्रोत है। वहीं, शहद में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। ऐसे में नियमित रूप से दूध में दालचीनी और शहद मिलाकर पीने से आपको जोड़ों और हड्डियों के दर्द में काफी फायदा मिलेगा।



# सौंफ-मिश्री से लेकर हींग-अजवाइन तक एसिडिटी में तेजी से काम करने वाले 4 हर्बल



## लौंग-इलायची

लौंग-इलायची, दोनों ही पेट में पाचन क्रिया को तेज करते हैं। साथ ही ये मेटाबॉलिज्म रेट को बढ़ाते हैं और पित्त की समस्या को कम करते हैं। इस तरह ये एसिडिटी की समस्या में तेजी से काम करते हैं। साथ ही जिन लोगों को खाने के बाद जी मिचलाने और पेट फूलने की समस्या होती है उनके लिए भी यह फायदेमंद है।

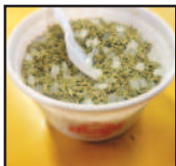
## लौंग इलायची खाने के फायदे



एसिडिटी से तुरंत कैसे छुटकारा पाएं? यह सवाल अचानक हमारे मन में तब आता है जब हम एसिडिटी की समस्या से परेशान होते हैं। एसिडिटी किसी भी कारण से हो सकती है। चाहे वह भोजन का अपच हो या पानी की कमी। इसके अलावा एसिडिटी की समस्या आपको बैठे-बैठे भी परेशान कर सकती है।

### 1. सौंफ-मिश्री

नाम पढ़ते ही आप समझ गए होंगे कि सौंफ-मिश्री का यह



प्राचीन हर्बल मिश्रण भोजन के बाद क्यों खाया जाता है।

तो बता दें कि जब आप सौंफ को चबाकर खाते हैं तो इसका अर्क एसिडिटी

को कम करता है। साथ ही यह पाचन एंजाइमों को भी बढ़ावा देता है। इसके अलावा मिश्री पेट को ठंडक पहुंचाती है और पित्त की समस्या को कम करती है। इस वजह से हर बार खाना खाने के बाद आप सौंफ-मिश्री खाकर एसिडिटी की समस्या से बच सकते हैं या फिर अगर आपको एसिडिटी की समस्या है तो आप

इसे कम कर सकते हैं।

### 3. काला नमक और नींबू

एसिडिटी में काला नमक और नींबू दोनों ही तेजी से काम कर सकते हैं। ये दोनों पेट में एसिड जूस को कम करते हैं और एसिडिटी से राहत दिलाते हैं। दरअसल, काला नमक एसिडिटी को बेअसर करता है, वहीं नींबू अपच को दूर कर एसिड रिफ्लक्स को रोकने में मदद करता है। इसलिए एसिडिटी में आधा नींबू लें और ऊपर से काला नमक लगाकर चाट लें।

### हींग और अजवाइन

हींग और अजवाइन दोनों ही पेट की कई समस्याओं को दूर करते हैं। सबसे पहले इन दोनों के सेवन से जो अर्क निकलेगा वह पेट में अम्लता को कम करेगा। इससे पाचन क्रिया तेज होगी और मेटाबॉलिज्म बेहतर होगा। इस तरह ये दोनों ही पेट की सेहत के लिए फायदेमंद रहेंगे। इसलिए एसिडिटी होने पर



हींग को गर्म करके उसमें अजवाइन और नमक मिलाकर गुनगुने पानी के साथ सेवन

## बाल गीत : उठ जाओ अब मेरे लल्ला



तारों ने मुंह फेर लिया है,  
अस्ताचल में छुपा अंधेरा।  
पूरब के मुंह पर ऊषा ने,  
ब्रश से सिंदूरी रंग फेरा।  
उठ जाओ अब मेरे लल्ला,  
तुम्हें अभी शाला जाना है।  
कौओं, चिड़ियों की आवाजें,  
छत, मुंडेर पर लगीं गूंजने।

सूरज भी आने वाला है,  
अभी-अभी ही क्षितिज चूमने।  
हवा बांसुरी बजा रही है,  
कोयल को गाना गाना है।  
हरे-भरे पत्तों पर, उठकर,  
देखो कैसी ओस दमकती।  
पारिजात के पुष्प दलों से,  
भीनी मंद सुगंध महकती।

बस थोड़ी सी देर और है,  
आंगन धूप उतर आना है।  
देखो तो पिंजरे की मैना,  
फुदक-फुदक कर बोल रही है।  
सुन लो उसकी मीठी बोली,  
कानों में रस घोल रही है।  
हो जाओ तैयार तुम्हें अब,  
राजा बेटा बन जाना है।

## सुबह उठते ही पी लीजिए भीगे हुए इन बीजों का पानी

### तिल के बीज:-

तिल के बीज में विटामिन ई, कैल्शियम, आयरन, और मैग्नीशियम होते हैं जो हमारे शरीर के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। तिल के बीज का पानी पीने से हमारी त्वचा की सेहत अच्छी होती है, हड्डियों को मजबूती मिलती है, और एनर्जी लेवल भी बढ़ता है।

### मेथी के बीज:-

मेथी के बीज में फाइबर, फोलेट, प्रोटीन, और आयरन होते हैं जो हमारे शरीर के लिए आवश्यक होते हैं। मेथी के बीज का पानी पीने से हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूती मिलती है, पाचन तंत्र सुधारता है, और खून की सतह को नियंत्रित करने में मदद करता है।

### साबूत जीरा:-

साबूत जीरा या काला जीरा में एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन ए, विटामिन सी, और पोषक तत्व होते हैं जो



हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। साबूत जीरा का पानी पीने से पाचन तंत्र मजबूत होता है, आंतों की सफाई होती है, और वजन घटाने में मदद करता है।

### कस्तूरी मेथी:-

कस्तूरी मेथी या फेनुग्रीक बीज में प्रोटीन, लाइनोलिक एसिड, और विटामिन C होते हैं जो हमारे शरीर के लिए उपयोगी होते हैं। कस्तूरी

मेथी के बीज का पानी पीने से शरीर के रक्त शर्करा स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है, मधुमेह को कम करती है, और बालों के स्वास्थ्य को बढ़ाती है। यदि आप सुबह उठते ही भीगे हुए बीजों का पानी पीएंगे, तो आपको उनके स्वास्थ्य लाभ मिलेंगे और आप एक स्वस्थ और प्रगतिशील जीवन जी सकेंगे। यह एक सरल और प्रभावी तरीका है जो सुबह की शुरुआत में आपको ऊर्जा और स्वास्थ्य दोनों प्रदान कर सकता है।

# स्त्री जीवन की मार्मिक कहानी



'दिन में पचासों सौ बार कौन फोन करता है मम्मी??'. दनदनाते तूफान की तरह निधि घर में दाखिल हुई और अपना पर्स सोफे पर पटक कर मम्मी को शिकायत भरी नजरों से घूरने लगी।

निधि, मेरी प्यारी बेटी.. मां सोच रही थी वक्त न जाने पंख लगा कर कहां उड़ गया। अभी-अभी तो मम्मी-मम्मी कह कर मेरे आगे पीछे चहकती थी। स्कूल से आती थी तो घर खुशियों से झूमने लगता था। मम्मी ये, मम्मी वो, मम्मी स्कूल में ये हुआ, इससे लड़ाई हुई, टीचर ने ये कहा... उफ, अपनी बातों में सांस लेने तक की फुरसत नहीं लेती थी ये लड़की। मेरी गुड़िया मेरी निधिया। मां अपने खयालों में खोई मंद-मंद मुस्कुरा रही थी और मां को देख निधि का गुस्सा उछाल खाने लगा था। 'पूरी टीम मीटिंग में थी, मम्मी मेरा फोन घनघनाने लगा तो बॉस की भौएं चढ़ गईं। कितना इम्बैरेंसिंग था मेरे लिए जानती हो? और काम क्या था? बेटा लंच का टाइम हो गया खाना खा लो... ये था आपका काम? ये थी आपकी इमर्जेन्सी? आप भी न...

आलोक भी ऑफिस से अब आ चुके थे, घर में मां बेटी की महाभारत देख कर वो खीज गए। 'तुम भी हद करती हो शोभा, क्या अच्छा लगता बार-बार ऑफिस में फोन करना? बच्ची नहीं रही वो अब। बड़ी हो गई है। और तुम दोनों कि क्या ये रोज की खिटपिट लेकर बैठ जाती हो? है? तंग आ चुका हूं भाई। बक्श दो मुझे। 'घर का तापमान ऊंचाईयां छूने

लगा तो मां चुप हो गई। जब से ब्याह कर ससुराल की दहलीज पार की थी, अपना अस्तित्व भूल ही गई थी मां। दूध में शकर घुलती है ना, उसी प्रकार से अपने घर-संसार में रम गई मां। सबके खाने-पीने का खूब खयाल रखती, दिनभर घर के कामों में मगन रहती। कभी अम्माजी के लिए उनकी मनपसंद गुजिया बनाती, कभी पति के लिए स्वेटर बुनती। शाम को बच्चों की होमवर्क कराने बैठ जाती और कभी बाबूजी दवाइयां खत्म हो जाए तो उन्हें लाने अपनी स्कूटी पर निकल पड़ती। हवा के शीतल झोंके सी घर आंगन में डोलती थी मा।

अम्माजी तो ऐसी बहु पाकर अपने भाग्य पर इतरातीं, कहतीं 'हमारी बहुरियां तो साक्षात लक्ष्मी है लक्ष्मी'

बिटिया कहती, 'माई मॉम इज द बेस्ट मॉम इन द वर्ल्ड' और पतिदेव, वे तो आंखों से ही बोल जाते थे कि 'तुम न होते सरकार तो क्या होता हमारा?' खैर, समय अपनी गति से चल रहा था।

अम्मा और बाबूजी अपना ढेर सारा आशीष बहु पर बरसा कर परलोक सिधार गए। निधि अपनी पढ़ाई खत्म करके अच्छी नौकरी पर लग गई। अब वो अपने काम में और आलोक अपने काम में मसरूफ हो चुके थे। दोनों अपनी-अपनी दुनिया में मस्त और मां के लिए...। मां की तो पूरी दुनिया ही ये दोनों थे।

अब निधि कहती थी 'मम्मी दिन भर तो घर में बैठी रहती हो, अब आप ना कही जॉब कर लो। आपका दिल लगा रहेगा। अब आप अपनी पसंद की चीजें करो, नए दोस्त बनाओ, घूमने जाओ' बात तो गलत नहीं थी। अब कोई जिम्मेदारियां नहीं थी, तो क्यों न अब जिंदगी खुल कर जी जाए? है न? पर इसमें एक दिक्कत थी। दिक्कत ये, की इतने साल अपने आप को भूलाकर परिवार के लिए करती रही। अब अपने लिए कुछ करने की बारी आई तो सोच रही हूं कि मुझे चाहिए क्या?

तुमने तो कह दिया बेटा, कि जा मां जा, जी ले अपनी जिंदगी... जॉब करने की बात करती हो गुड़िया? 25 सालों से अपना मनपसंद जॉब ही तो करती आ रही थी। वो क्या कहते है तुम बच्चे... जॉब सैटिस्फैक्शन है ना? भई, अपने करियर में मुझे तो भर-भर के सैटिस्फैक्शन मिली। घर-परिवार का प्यार, बच्चों का दुलार, बड़ों का स्नेह, आशीर्वाद, मेरी वो पूंजी है जो केवल नसीब वालों को मिलती है।



'और आज मेरे सब काम से ही मुझे रिटायर कर दिया बेटा??'

ऐसा नहीं है की वो निधि की भावनाएं समझ नहीं रही थी। मां का मन दुखे या उसका अपमान हो, ऐसा निधि का इरादा कतई नहीं था। मां के घर-परिवार के प्रति समर्पण भावनाओं को निधि भलीभांति जानती थी और मानती भी थी। वो तो बस ये चाहती थी कि मम्मी घर में बैठे-बैठे उकता न जाए, उनका दिल लगा रहे। मां समझ तो रही थी बात को पर अपना ही बनाया दायरा लांघने से हिचकिचा रही थी। अपने प्यारे से पिंजरे से बाहर निकलने से घबरा रही थी।

अब तो वक्त ही वक्त है, पर करूं तो क्या करूं? कुछ सूझ ना रहा, मां अपने खयालों में उलझने लग गई, असमंजस से जूझने लगी। क्या है ऐसा जो मुझे अच्छा लगता था कभी? क्या है ऐसा जिसे करने में मुझे खुशी मिलती थी?

मां सोचने लगी... हां याद आया।। कभी-कभार कुछ लिख लिया करती थी। कविताएं, कहानियां। सहेलियों को लिखकर सुनाती तो सहेलियां वाहवाही करती। चित्रकारी भी अच्छी-खांसी कर लेती थी शायद। कॉपी में पेंसिल से स्केच बनाती थी...मजा आता था।। और? और क्या?...अरे हा, कभी दादी को भजन गा कर सुनाती, तो दादी खुश हो जाती, बोलती 'सुर है तेरे गले में गुड़िया इसे सहज के रख'। यादों का अलबम मां ने खोला, तो सारी तस्वीरें रंगीन दिखने लगी। हौसले कि जरा-सी हारारत क्या मिल गई, सपनों को नए कोपलें फूटने लगे। एक सरसराहाट सी दिल में उठी।

कितना कुछ तो है जीवन में करने जैसा। कितना कुछ है सीखने जैसा, कितने काम है जो करने हैं, ...एक ढूँढो तो हजार मिलेंगे। मन करें तो जॉब भी कर लूंगी, कोई कमी थोड़ी ही है मुझमें। पढ़ी-लिखी हूं, हां, डिग्री पर थोड़ी धूल जमी है, उसे बस झटकने की देरी है। मां सोचे जा रही थी। एक लंबे अरसे से दिल पर उदासी की परत सी जमी थी वो हट गई थी अब। उनकी सहेलियां कब से पीछे पड़ी थी कि चल न

कही कॉफी पीने चलते हैं, शॉपिंग पर चलते हैं, गप्पें लड़ाते हैं। पर ना। मां थी कि घर के कामों से फुर्सत निकाल कर कभी सहेलियों से मिलती तक नहीं थी।

पर आज उन्होंने फोन उठाया और अपने ग्रुप पर मैसेज किया 'एक घंटे में मैं सिटी माल पहुंच रही हूं लड़कियों, आ जाओ...'

अपना फेवरेट गुलाबी रंग का सूट पहन कर मां तैयार हो गई। आंखों में काजल, होठों पर हल्की सी लिपस्टिक लगाएं वे बड़ी प्यारी लग रही थी। आज



उनके चेहरे पर दमक थी, जो किसी मेकअप या किसी कपड़े की मोहताज नहीं थी। बल्कि मन के अंदर उपजा आत्मविश्वास चमक बनकर चेहरे पर छलक रहा था।

जीवन की पहली पारी मां ने बड़े प्रेम और आत्मविश्वास के साथ खेली थी। अब उनकी दूसरी पारी शुरू होने को थी, जिसे खेलने के लिए वे बेहद उत्सुक थी... बिलकुल तैयार थी।

# आज की तेज-तरार, टेक्नोलॉजी-संचालित दुनिया में

शिक्षा को छात्रों की उभरती जरूरतों को पूरा करने के लिए अनुकूल होना चाहिए

## करिअर फंडा |



## आने वाली चुनौतियों और अवसरों की तैयारी

करिअर फंडा में स्वागत!

21वीं सदी में कदम रख रहे भारत में, स्कूलों को सीखने के जीवंत और गतिशील केंद्रों के रूप में बनाए रखना करना महत्वपूर्ण है। हमारे बच्चों को आगे आने वाली चुनौतियों और अवसरों के लिए तैयार करने के लिए, भारत में 21वीं सदी के स्कूल में इनोवेशन, इन्क्लूजन और शिक्षा के लिए एक होलिस्टिक व्यू होना चाहिए।

आज इक्कीसवीं सदी के भारत की जरूरतों के अनुसार स्कूलों की खूबियों पर बात करेंगे।

21वीं सदी के स्कूलों की 6 बड़ी विशेषताएं

1) शिक्षकों का विकास

21वीं सदी का एक आदर्श स्कूल बनाने के लिए, शिक्षकों के निरंतर व्यवसायिक विकास में निवेश करना महत्वपूर्ण है।

शिक्षकों को नवीन शिक्षण विधियों, प्रौद्योगिकी एकीकरण और प्रभावी मूल्यांकन रणनीतियों में प्रशिक्षण प्राप्त करना चाहिए (अर्थात् न्यू टीचिंग स्किल्स, टेक इंटीग्रेशन और इफेक्टिव असेसमेंट)। आवश्यक उपकरणों और समर्थन के साथ शिक्षकों को सशक्त बनाकर, वे छात्रों की सीखने की यात्रा में सहायक, संरक्षक और मार्गदर्शक के रूप में काम कर सकते हैं।

किसी छात्र को जीवन में माता-पिता के बाद टीचर्स ही सर्वाधिक प्रेरित और प्रभावित करते हैं। टीचर्स की शैली छात्र की सीखने और समझने की क्षमता को भी आजीवन प्रभावित

कर सकती है। इसलिए, अच्छा स्कूल ऐसा होना चाहिए जिसमें ट्रेड और योग्य शिक्षक हों और छात्रों को सीखने के लिए अच्छा माहौल मिल सके, न कि उन्हें रटने वाली मशीन बनाया जाये। अच्छे शिक्षकों को छात्रों के सेल्फ कॉन्फिडेंस और सेल्फ रिस्पेक्ट को बनाने में भी बड़ा योगदान होता है।

2) टेक्नोलॉजी इंटीग्रेशन

भारत में 21वीं सदी के स्कूल को सीखने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में टेक्नोलॉजी को अपनाना चाहिए।

इंटरएक्टिव व्हाइटबोर्ड, टैबलेट, शैक्षिक ऐप और वर्चुअल रियलिटी जैसी आधुनिक तकनीकों को एकीकृत करके, छात्र इमर्सिव और व्यक्तिगत सीखने के अनुभवों में संलग्न हो सकते हैं। टेक्नोलॉजी छात्रों को उनकी शिक्षा में सक्रिय भागीदार बनने के लिए सशक्त बनाने, सहयोग, महत्वपूर्ण सोच और समस्या को सुलझाने के कौशल की सुविधा प्रदान कर सकती है। वीडियो और मल्टीमीडिया का टीचिंग में प्रयोग करने से सीखने के अनुभव की क्वालिटी बढ़ती है, कठिन कॉन्सेप्ट्स भी आसानी से समझ में आ सकते हैं और पढाई बोझ नहीं लगती। इंटरैक्टिव लर्निंग के जरिये छात्र, शिक्षक से कठिन कॉन्सेप्ट्स पर बात करते करते उन्हें आसानी से समझ सकते हैं।

अब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का युग आ गया है। ऐसे में सही तरह से ए.आई. को स्कूलों में इंटीग्रेट करना ज़रूरी है।



### 3) लचीले शिक्षण स्थान

कठोर कक्षा सेटअप के दिन गए।

21वीं सदी के स्कूल को सीखने के लचीले स्थान प्रदान करने चाहिए जो रचनात्मकता और अनुकूलता को बढ़ावा दें। एक्सप्लोरेशन, टीम वर्क और हैड्स-ऑन लर्निंग को प्रोत्साहित करने के लिए सहयोगात्मक जोन, मेकर स्पेस और बाहरी क्षेत्रों को डिजाइन किया जाना चाहिए। ऐसे वातावरण छात्रों को उनकी क्षमता को उजागर करने, उनके जुनून की खोज करने और आवश्यक जीवन कौशल विकसित करने की अनुमति देते हैं।

मैनेजमेंट का विजन लचीला होना चाहिए क्योंकि उससे ही यह तय होता है कि किन शिक्षकों का चयन किया जाएगा, क्या गतिविधियां करवाई जाएंगी और बच्चों के लर्निंग आउटकम क्या होंगे। स्कूल के प्रबंधन को मॉडर्न उन्नतिशील विचारों का, पॉजिटिव और उत्साहजनक माहौल बनाते हुए स्कूल में अकादमिक सफलता के लिए छात्र के प्रदर्शन को प्रेरित करने, सशक्त बनाने और सुधारने की स्थिति में होना चाहिए। प्रबंधन निजी ट्यूशन को बढ़ावा न देता हो जिसका अर्थ होगा कि मैनेजमेंट को अपने ही सिस्टम पर भरोसा नहीं है।

### 4) स्कूल डिसिप्लिन के मॉडर्न मायने

डिसिप्लिन अभी भी शिक्षा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

हालांकि, अच्छे स्कूलों में अब सजा नहीं दी जाती, बल्कि स्टूडेंट से बात की जाती है और उसे समझने की कोशिश की जाती है। छात्रों को शक्तिहीन और लज्जित महसूस कराने के बजाय उन्हें आत्म-करुणा और व्यक्तिगत-जिम्मेदारी का एहसास कराया जाता है। क्या किया जाना चाहिए से आगे बढ़कर इसे क्यों करना चाहिए है या हम इसे

कैसे करने जा रहे हैं का भाव बढ़ गया है।

मॉडर्न डिसिप्लिन की प्रमुख चिंता बच्चे की मेन्टल स्टेट है, न कि आदेशों का पालन करवाना। यह मानता है कि बच्चे तेजी से विकास के दौर में हैं। मॉडर्न डिसिप्लिन यह मानता है कि व्यवहार की जिम्मेदारी धीरे-धीरे स्वयं विद्यार्थियों पर स्थानांतरित हो जाती है। मॉडर्न डिसिप्लिन का कार्य एक प्रकार के आचरण को सुरक्षित करना है, जिससे बच्चे में बेस्ट कैरेक्टर और पर्सनैलिटी का विकास होगा।

### 5) स्किल डेवलपमेंट पर जोर

अकादमिक ज्ञान के अलावा, 21वीं सदी के स्कूल को आवश्यक स्किल डेवलपमेंट को प्राथमिकता देनी चाहिए। कम्प्युनिकेशन, कोऑपरेशन, क्रिएटिविटी और डिजिटल साक्षरता आधुनिक दुनिया में सफलता के निर्माण खंड हैं। स्कूलों को वास्तविक दुनिया की परियोजनाओं, वाद-विवाद, प्रस्तुतियों और सामुदायिक जुड़ाव के माध्यम से छात्रों को इन कौशलों को निखारने के पर्याप्त अवसर प्रदान करने चाहिए।

### 6) ग्लोबल पर्सपेक्टिव पैदा करना

आपस में जुड़ी दुनिया में, छात्रों के लिए ग्लोबल पर्सपेक्टिव विकसित करना महत्वपूर्ण है। 21वीं सदी के स्कूल को छात्रों को विविध संस्कृतियों, भाषाओं और वैश्विक मुद्दों से रूबरू कराना चाहिए। अंतरराष्ट्रीय सहयोग और कल्चरल प्रोग्राम्स के माध्यम से, छात्र सहानुभूति, क्रॉस-कल्चरल कम्प्युनिकेशन स्किल्स और वर्ल्ड सिटिजनशिप की भावना विकसित कर सकते हैं। उम्मीद करता हूँ, आपको 6 पहलू अच्छे लगे होंगे।





## जरूर ट्राय करें पान आइसक्रीम, आसान है रेसिपी



पान आइसक्रीम के लिए सामग्री:-	चीनी 10-12 पान के पत्ते 1/2 चम्मच ग्रीन फूड कलर 1/2 चम्मच पान मसाला 1/4 चम्मच गुलकंद	1/4 चम्मच सौंफ पाउडर चार पिस्ता या बादाम - बारीक कटे हुए
-------------------------------------	---	---

गर्मियों में आइसक्रीम ठंडक देती है। ठंडे और मजेदार स्वाद की वजह से बच्चे-बड़े सभी आइसक्रीम खाना पसंद करते हैं। यूँ तो आपने कई तरह की आइस क्रीम खाई होगी लेकिन क्या कभी आपने पान की आइस क्रीम खाई है? ऐसे में आज आपको बताएंगे पान से बनी आइसक्रीम की आसान रेसिपी।

### पान आइसक्रीम बनाने की विधि:-

सबसे पहले एक बर्तन में 2 कप दूध डालें। अब इसे धीमी आंच पर 10-15 मिनट पकने दें, जिससे यह थोड़ा गाढ़ा हो जाए। फिर दूध को ठंडा होने के लिए रख दें। अब 10-12 पान के पत्तों को धोकर, इन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। फिर मिक्सर जार में कटे हुए पान के

पत्ते, 1 कप चीनी, 1/2 चम्मच

पान मसाला, 1/2 चम्मच ग्रीन फूड कलर, 1/4 चम्मच गुलकंद एवं 1/4 चम्मच सौंफ का पाउडर डालें एवं 1 कप मलाई डालें।

इन्हें अच्छी प्रकार से ग्राइंड कर लें। अब इस मिश्रण को ठंडे दूध में मिलाएं एवं फिर से मिक्सर जार में डालकर अच्छी प्रकार से मिक्स कर लें।

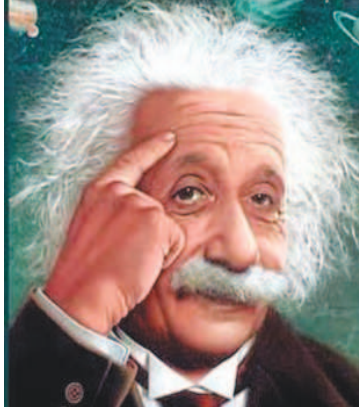
अब इस मिश्रण को आइसक्रीम बनाने वाले साचे या किसी गहरे और चौकोर बर्तन में डालकर, इसे 4-6 घंटे के लिए फ्रीजर में रख दें।

जब मिश्रण पूरी तरह से जम जाए तो इसे निकाल लें। तैयार है आपकी स्वादिष्ट पान आइसक्रीम। अब आप इसका लुत्फ उठाएं।

# महान वैज्ञानिक अल्बर्ट आइंस्टीन

**जन्म : 14 मार्च 1879, मृत्यु : 18 अप्रैल 1955**

जर्मनी में जन्में आइंस्टीन का असाधारण काम, साधारण पहनावा, सिर पर बड़े-बड़े बाल, बदन पर घिसी हुई चमड़े की जैकेट, बिना सस्पेंडर की पतलून, पांवों में बिना मोजों के जूते, खोलते समय न उन्हें ढीला करना पड़े न पहनते समय उन्हें कसना पड़े ऐसी विशेष शिखिसयत के धनी थे अल्बर्ट आइंस्टीन। एक ऐसे शख्स जिन्हें देखकर कभी नहीं लगता था कि यही वह महान वैज्ञानिक है, जिसने विश्व को क्रांतिकारी सिद्धांत दिए हैं। अल्बर्ट आइंस्टीन जितने महान वैज्ञानिक थे, उनका पहनावा उतना ही साधारण था। उन्हें विश्व पूरा सम्मान देता है। नोबेल पुरस्कार भी उसके कामों के सम्मुख बौना पड़ता है। भौतिक जगत के शहंशाह कहलाने वाले अल्बर्ट आइंस्टीन 14 मार्च 1879 में जर्मनी के एक साधारण परिवार में जन्मे थे। पिता बिजली के सामान का छोटा-सा कारखाना चलाते थे। मां घर का कामकाज करती थी। अल्बर्ट आइंस्टीन के लालन-पालन की जिम्मेदारी इनके चाचा ने निभाई थी। चाचा ने अपने इस जिज्ञासु और जहीन भतीजे में छिपी प्रतिभा को ताड़ लिया था और बचपन में ही उनकी प्रतिभा को विज्ञान की ओर मोड़ा था। चाचा उन्हें जो उपहार देते थे, उनमें अनेक वैज्ञानिक यंत्र होते थे। उपहार में चाचा से प्राप्त कुतुबनुमा ने उनकी विज्ञान के प्रति रुचि को जगा दिया था। उनकी माता हंसी में कहा करती थी- 'मेरा अल्बर्ट बड़ा होकर प्रोफेसर बनेगा।' उनकी हंसी में कही हुई बात सचमुच सत्य होकर रही। सन 1909 में वे म्युनिख विश्वविद्यालय में प्रोफेसर बनाए गए। फिर कुछ वर्ष बाद केसर विहेल्म संस्थान विश्वविद्यालय विज्ञान संस्थान के निदेशक भी बनाए गए। वे कोरे बुद्धिवादी वैज्ञानिक नहीं थे, वरन उदार मानव भी थे। वे एक भावनाशील हृदय प्रधान मानव थे। जब जर्मनी में हिंसा और उत्पीड़न का तांडव खड़ा किया गया, तो आइंस्टीन ने इस कृकृत्य की घोर निंदा की। उन्हें इसी कारण जर्मनी छोड़ना भी पड़ा। अपने समकालीन महापुरुषों में उनकी गांधीजी के प्रति अनन्य भक्ति-श्रद्धा थी। गांधीजी की मृत्यु पर उन्होंने कहा था- 'आने वाली पीढ़ियां इस बात पर विश्वास नहीं करेंगी कि इस प्रकार का व्यक्ति हाड़-मांस के पुतले के रूप में पृथ्वी पर विचरण करता था।' वे अपने को गांधीजी से बहुत छोटा मानते थे। उन्होंने तत्कालीन भारतीय राजदूत गगनभाई मेहता से कहा था- 'मेरी तुलना उस महान व्यक्ति से न करो, जिन्होंने मानव जाति के लिए बहुत कुछ किया है। मैं तो उनके सामने कुछ भी नहीं हूं।' वे स्वयं को साधारण-सा व्यक्ति प्रदर्शित करना चाहते थे, किंतु उन्हें सर्वत्र सम्मान व प्रसिद्धि ही मिलती थी। अल्बर्ट आइंस्टीन नोबेल पुरस्कार प्राप्त करने स्टॉकहोम गए, तो उन्होंने अपना वही पुराना चमड़े का घिसा जैकेट पहना था। यह जैकेट उनके एक मित्र ने उन्हें वर्षों पहले दिया था। उनकी



इस साधारणता में भी एक ऐसी असाधारणता थी कि उन्हें सभी गणमान्य व्यक्तियों ने अपने पास बिठाया व सम्मान दिया। एक प्रसंग के अनुसार एक बार कोलंबिया के प्रसिद्ध साहित्यकार डॉ. फ्रैंक आर्यटे लॉटे ने अल्बर्ट आइंस्टीन के सम्मान में प्रीति-सम्मेलन आयोजित किया। उपस्थित मेहमानों के सम्मुख कुछ बोलने के लिए जब आइंस्टीन से आग्रह किया गया तो वे उठ खड़े हुए और बोले- 'सज्जनों! मुझे खेद है कि मेरे पास आप लोगों से कहने के लिए अभी कुछ भी नहीं है', इतना कहकर आइंस्टीन अपनी जगह पर बैठ गए। मेहमानों पर प्रतिक्रिया अच्छी नहीं हुई। आइंस्टीन ने असंतोष भांप लिया और पुनः मंच पर पहुंचे- 'मुझे क्षमा कीजिएगा, जब भी मेरे पास कहने के लिए कुछ होगा, मैं स्वयं आप लोगों के सम्मुख उपस्थित हो जाऊंगा।' छः वर्ष बाद डॉ. आर्यटे लॉटे को आइंस्टीन का तार मिला- 'बंधु, अब मेरे पास कहने जैसा कुछ है।' शीघ्र ही प्रीति-सम्मेलन का आयोजन हुआ। इस बार आइंस्टीन ने अपने 'क्वांटम सिद्धांत' की व्याख्या की, जो किसी भी मेहमान के पल्ले नहीं पड़ी। एक अन्य प्रसंग के अनुसार प्रसिद्ध वैज्ञानिक अल्बर्ट आइंस्टीन जिस पॉलीटेक्नीक में पढ़ते थे, वहां गणित के शिक्षक थे- हर्मन मिनोव्स्की।

वह आइंस्टीन को ऐसा आलसी व्यक्ति मानते थे, जो कक्षा में शायद ही कभी उपस्थित रहता रहा हो। कारण यह था कि आइंस्टीन अलग ही किस्म के छात्र थे और किसी शिक्षक ने उन्हें समझा ही नहीं। आइंस्टीन के अन्य शिक्षकों की राय भी उनके बारे में बहुत अच्छी न थी। पॉलीटेक्नीक में उनके भौतिकी के अध्यापक हेनरिक बेवर ने उनसे कहा था, 'तुम बहुत चतुर लड़के हो पर तुम में एक कमी है। तुम किसी की बात नहीं सुनते हो।' ऐसा भी कहा जाता है कि आइंस्टीन को एक टीचर ने स्कूल छोड़ने तक की सलाह दे दी थी, क्योंकि उनका मानना था कि आइंस्टीन की बुराइयों से स्कूल के दूसरे छात्र प्रभावित होते हैं और उनकी आदतें बिगड़ती हैं। लेकिन इन तमाम कमियों, तीखी टिप्पणियों के बावजूद आइंस्टीन निराश नहीं हुए। जीवन के प्रति उनमें आशा बनी रही क्योंकि उन्होंने अपना आत्मविश्वास नहीं खोया था।

उन्होंने किसी टीचर की टिप्पणी से आहत होकर आत्महत्या नहीं की बल्कि अपने परिश्रम और अपनी प्रतिभा से नोबेल पुरस्कार तक प्राप्त किया। विश्व विज्ञान को आइंस्टीन की देन से हम सब परिचित हैं। आइंस्टीन ने अपने अनुभव से शिक्षा पद्धति के बारे में जो कुछ कहा था, वह आज शायद बेहद महत्वपूर्ण है और उस पर सभी शिक्षकों, शिक्षाविदों, माता और पिता का ध्यान देना चाहिए। स्वयं को साधारण-सा व्यक्ति मानने वाले, ऐसे महान व्यक्तित्व के धनी और विश्व के प्रसिद्ध वैज्ञानिक अल्बर्ट आइंस्टीन का निधन 76 वर्ष की उम्र में 18 अप्रैल, 1955 को अमेरिका के एक अस्पताल में हुआ था।

# पंचतंत्र कहानी: चूहे की शादी

बहुत पुराने समय की बात है। गंगा नदी के तट पर एक सुन्दर सा आश्रम था। उस आश्रम में एक ज्ञानी संन्यासी रहते थे। एक बार गुरुजी नदी में नहा रहे थे। उन्होंने देखा कि एक बाज छोटी सी चुहिया को अपने पंजों में जकड़ कर ले जा रहा था। अचानक वह चुहिया बाज के पंजों से गिर कर सीधे गुरु के हाथ में आ गिरी। गुरु ने देखा कि वह बाज अभी भी आसमान में इधर-उधर उड़ रहा है, तो नहाने के बाद वे उस चुहिया को अपने साथ ले गए। रास्ते में उनके मन एक विचार आया और उन्होंने उस चुहिया को अपनी शक्ति से एक छोटी लड़की बना दिया और अपने आश्रम में ले गए। जब गुरु घर पहुंचे, तो उन्होंने अपनी पत्नी से कहा, हमारी कोई संतान नहीं है, तो इस कन्या को भगवान की कृपा और आशीर्वाद समझ कर हमें स्वीकार कर लेना चाहिए। गुरुदेव की पत्नी बहुत ही खुश हुई और उसने खुशी-खुशी उस छोटी सी बच्ची को स्वीकार कर लिया। गुरु के आश्रम में लड़की बड़ी होती गयी और गुरु की देख रेख में काफ़ी शिक्षित होती गयी। गुरु और उसकी पत्नी को अपनी बच्ची पर गर्व था। लेकिन अब समय आ गया था, जब गुरु की पत्नी ने गुरु से लड़की के विवाह के विषय में बात की। पत्नी ने कहा, हमारी बेटी काफ़ी गुणी और विशेष है, हमें उसके लिए विशेष पति ढूंढना चाहिए। इसी बीच उनकी बेटी ने भी कहा कि मैं अगर किसी से शादी करूंगी तो वो दुनिया का सबसे शक्तिशाली व्यक्ति होना चाहिए। बेटी की इस बात से गुरु भी सहमत हुए और अपनी बेटी के वर ढूंढने में निकल पड़े।

उन्होंने सोचा कि इस संसार में सूर्य से शक्तिशाली भला कौन हो सकता है। अगले दिन सुबह गुरु ने सूर्य से कहा, कृपा कर के मेरी बेटी से विवाह कर लीजिये? तो सूर्यदेव ने जवाब दिया, मैं तो विवाह के लिए तैयार हूँ, पर अपने बेटी से पूछ कर देखें। जब गुरु ने अपनी



बेटी से पूछा तो उसने विवाह के लिए मना कर दिया और कहा, पिताजी, सूर्य तो पूरी दुनिया को रौशनी देते हैं, पर वह तो बहुत गर्म हैं जो भी उनके पास जायेगा भस्म हो जाता है। यह सुनते ही सूर्य ने सलाह दी और कहा, गुरुजी आप बादलों के के पास जाइये वह मुझसे भी ताकतवर हैं वो मेरी रौशनी को भी रोक सकते हैं। यह सुनने के बाद गुरु ने बादलों को बुलाया और कहा, बादलों के राजा मेरी पुत्री को अपनी पत्नी के रूप में स्वीकार करें? बादलों के राजा ने जवाब दिया, मैं तो तैयार हूँ, परन्तु अपनी पुत्री से पूछ लें। बेटी ने दोबारा विवाह के लिया मना कर दिया और कहा, बादलों का राजा अंधकार है, गीला और ठंडा भी है, मेरे लिए पिताजी कोई अच्छा सही पति चुनिए। गुरु जी सोच में पड़ गए कि उनकी बेटी के लिए सही वर कौन होगा? तभी बादलों के राजा ने सलाह दिया तूफान के राजा के पास जाइये वो मुझसे भी ताकतवर है क्योंकि वो जहाँ चाहे मुझे उड़ा कर ले जा सकता है।

यह सुनते ही गुरु जी ने अपने शक्ति से तूफान के राजा को बुलाया और तूफान के राजा प्रकट हुए। गुरुजी उनसे बोले क्या आप मेरी बेटी से विवाह करेंगे? यह सुनने पर तूफान के राजा ने भी जवाब में कहा मैं तो तैयार हूँ क्या आपकी बेटी मुझसे विवाह करेगी। बेटी ने मना कर दिया और कहा तूफान के राजा तो बहुत तेज हैं और जीवन में कभी भी एक जगह स्थिर नहीं रहते और अपनी दिशा भी बदलते रहते हैं। यह सुनते ही तूफान के

राजा ने कहा क्यों ना आप पर्वतों के राजा के पास जाएँ वो मुझे भी रोकने की शक्ति रखते हैं यह सुनते ही गुरु ने अपनी शक्ति से पर्वत को बुलाया। जब वे प्रकट हुए तो गुरु ने दोबारा वाही प्रश्न किया जो सबसे उन्होंने पूछा था, क्या आप मेरी बेटी से विवाह करेंगे? पर्वत राजा ने कहा, मैं तो राजा हूँ आपकी बेटी से विवाह करने के लिए। एक बार अपनी बेटी से भी पूछ लीजिये बेटी ने पर्वत राजा से भी विवाह करने से मना कर दिया और कहा, मैं पर्वत राजा से विवाह करना नहीं चाहती क्योंकि ये बहुत ही कठोर हैं और स्थाई भी। गुरु चिंतित होकर सोचने लगे पर्वत राजा से भी अच्छा वर उनकी बेटी के लिए कौन हो सकता है? सोच में पड़ते देख पर्वत राजा ने सलाह दिया क्यों ना आप चूहों के राजा से पूछें वो तो मुझसे भी ज्यादा बेहतर हैं क्योंकि इतना मजबूत होने पर भी वो मेरे शरीर पर छेद कर सकते हैं। यह सुनने पर गुरु ने जल्द से अपने शक्ति से चूहों के राजा को बुलाया। जब चूहों का राजा आया तो गुरु के सवाल करने पर उसने भी विवाह के लिए हाँ किया और कहा मैं तो तैयार हूँ आप अपनी बेटी से एक बार पूछ लें। जब गुरु ने अपनी बेटी को चूहों के राजा से मिलाया तो वो उन्हें पसंद आया और उसने शरमाते हुए विवाह के लिए हाँ कर दिया। यह जान कर गुरु बहुत खुश हुआ और उसने अपनी बेटी को अपनी शक्ति से चुहिया के रूप में बदल दिया और दोनों का विवाह करा दिया।





## ब्रह्मा जी का है भारत में एकमात्र मंदिर पुष्कर

### पत्नी के गुस्से की भोग रहे हैं आज तक सजा!

हिंदू धर्म में तीन प्रमुख देव हैं, ब्रह्मा, विष्णु और महेश। ब्रह्मा जी इस संसार के पालनहार हैं लेकिन देखने वाली बात यह है कि हमारे देश में हर एक देवी-देवता के कई सारे

मंदिर हैं मगर ब्रह्मा जी का पूरे भारत में बहुत कम ही मंदिर है। इसमें से एक सबसे प्रमुख है ब्रह्मा जी का जो मंदिर है वो राजस्थान के पुष्कर में स्थित है।

#### ब्रह्मा जी को मिला था श्राप

ब्रह्मा जी के कम मंदिर होने के पीछे एक रोचक कहानी है। दरअसल, पद्म पुराण के अनुसार ब्रह्मा जी की पत्नी सावित्री ने उन्हें श्राप दिया था कि देवता होने के बावजूद कभी भी उनकी पूजा नहीं होगी। पुष्कर जैसा ब्रह्मा जी का पौराणिक मंदिर पूरे विश्व में और कहीं नहीं मिलेगा। माना जाता है कि एक बार ब्रह्मा जी के मन में धरती की भलाई करने का ख्याल आया और उन्होंने इसके लिए यज्ञ करने का फैसला किया। उन्हें यज्ञ के लिए जगह की तलाश करनी थी। जिसके लिए उन्होंने अपनी बांह से निकले कमल को धरती पर भेजा। कमल बिना तालाब के नहीं रह सकता इसलिए यहां एक तालाब का निर्माण हुआ। यज्ञ के लिए ब्रह्मा जी यहां पहुंचे। लेकिन उनकी पत्नी सावित्री वहां समय पर नहीं पहुंच पाई। यज्ञ का वक्त निकला जा रहा था, लिहाजा ब्रह्मा



जी ने एक स्थानीय ग्वाल बाला से शादी कर ली और यज्ञ में बैठ गए। ऐसा देख कर सावित्री ने उन्हें श्राप दिया कि देवता होने के बावजूद कभी भी उनकी पूजा नहीं होगी। उन्होंने कहा कि इस धरती पर सिर्फ पुष्कर में आपकी पूजा होगी और यदि कोई

दूसरा इंसान आपका मंदिर बनाएगा तो उसका कभी भला नहीं होगा।

#### कब हुआ इस मंदिर का निर्माण

पुष्कर झील के किनारे पर बसे इस ब्रह्मा मंदिर को किसने बनवाया है, इसका कोई जानकारी नहीं है। लेकिन ऐसा सुनने में आता है कि आज से तकरीबन एक हजार दो सौ साल पहले एक शासक ने सपने में देखा कि इस जगह पर एक मंदिर है जिसे रख रखाने की जरूरत है। तब उस शासक ने पुराने ढांचे को दोबारा सही करवाया। इस मंदिर में राजसी छवि वाले कमल पर विराजमान, ब्रह्मा जी की चार मुख वाली मूर्ति बनी हुई है। जिसके बाएं ओर उनकी पत्नी गायत्री और दाएं ओर सावित्री बैठी हैं। बता दें कि पुष्कर में सावित्री जी का भी मंदिर है जो कि ब्रह्मा जी के मंदिर के पीछे पहाड़ियों पर बसा हुआ है। वैसे ऐसा नहीं है कि सिर्फ पुष्कर में ही ब्रह्मा जी का मंदिर है। कुल्लू घाटी, कुंभकोणम, तिरुपत्तुरी और पणजी जैसी कुछ जगहों पर भी ब्रह्मा जी के मंदिर देखने को मिल जाएंगे, लेकिन ये दूसरे देवी-देवताओं के मंदिर से बहुत ही कम संख्या में हैं।

## ब्लू कलर के स्विमसूट में पलक तिवारी ने ढाया कहर, मालदीव वेकेशन से शेयर की फोटोज



सलमान  
खान की फिल्म किसी  
का भाई किसी की जान  
में नजर आई एक्ट्रेस  
पलक तिवारी ने हाल ही  
में स्विमसूट में अपनी  
फोटोज शेयर की हैं।  
उनकी तस्वीरों पर फैस



कमेंट करते नजर आ रहे हैं।

बॉलीवुड और भोजपुरी एक्ट्रेस श्वेता तिवारी की बेटी पलक तिवारी सोशल मीडिया सेंसेशन बन चुकी हैं। एक्ट्रेस की फोटोज का इंतजार फैस को बेसब्री से रहता है। पलक ने हाल ही में अपनी लेटेस्ट ट्रिप से फोटोज शेयर की है जिसे देख फैस क आंखें खुली रह गई हैं।

एक्ट्रेस पलक तिवारी ने इंस्टाग्राम पर स्विम सूट में तस्वीरें शेयर की हैं। इसमें वे पूल पर बैठी एंजॉय कर रही हैं। वे नेवी ब्लू कलर के स्विमसूट में हैं और पोज देती नजर आ रही हैं। वे इस दौरान क्वालिटी टाइम स्पेंड कर रही हैं और इस बात की खुशी उनके चेहरे पर भी देखी जा सकती है। एक्ट्रेस मालदीव में दोस्तों संग छुट्टियां मना रही हैं।

एक्ट्रेस फोटोज में खास अंदाज में स्वादिष्ट व्यंजनों का लुत्फ उठाती नजर आ रही हैं। जिस

तरह से उनका ब्रेकफास्ट परोसा गया है वो भी बेहद खास है और स्पेशल फील दे रहा है। फोटोज के साथ पलक ने कैप्शन में लिखा- 'अपने नाश्ते के साथ तैरती हुई।' इससे पहले पलक तिवारी ने येलो कलर की शॉर्ट ड्रेस में फोटोज शेयर की थीं। उनकी फोटोज काफी वायरल हुई थीं और बोल्लड अंदाज में फैस को दीवाना कर दिया था। एक्ट्रेस वेस्टर्न लुक में गजब ढाती हैं और फैस को सरप्राइज करने का मौका नहीं छोड़ती 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