

सैहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



25 जून 2023

**शमा सिकंदर**

41 की उम्र में भी

फैंस के दिलों पर

गिरा रहीं

बिजलियां



महिला- कौन ज्यादा संतुष्ट है, जिसके पास दस बच्चे हैं,

या फिर जिसके पास दस लाख रुपये हैं?

पुरुष- जिसके पास दस बच्चे हैं।

महिला- वह कैसे?

पुरुष- जिसके दस बच्चे हैं, वह और अधिक नहीं चाहता,

जबकि जिसके पास दस

लाख रुपये हैं, वह और ज्यादा

चाहता है।

000000

मेहमान - और बेटा आगे का क्या प्लान है

पप्पू - बस आपके जाते ही

बिस्कुट खाऊंगा

नमकीन तो आपने छोड़ी नहीं !



बच्चा- मम्मी क्या मैं भगवान की तरह दिखता हूँ?

मम्मी- नहीं, पर तुम ऐसा क्यों पूछ रहे हो बेटा?

बच्चा- क्योंकि मम्मी मैं कहीं भी जाता हूँ, तो।

सब यही कहते हैं 'हे भगवान फिर आ गया।

0000000000000000

पत्नी - सब्जी कैसी बनी ?

पति - बहुत शानदार !

पत्नी - पर बेटे ने तो अच्छी नहीं बताई.

पति - नादान है अभी शादी होने के बाद सब सीख जाएगा, कि घर में शांति बनाए रखने के लिए कहां पर क्या बोलना है।

0000000000000000000000

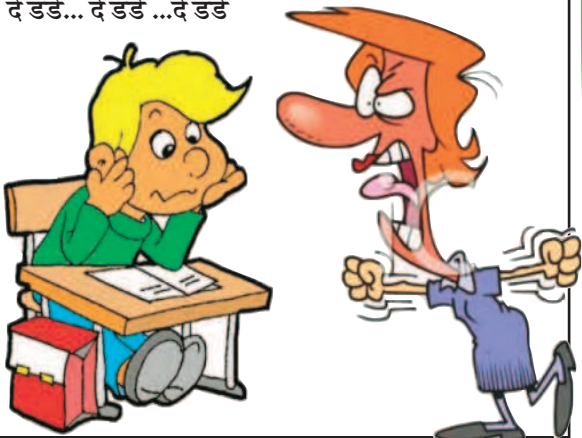
लेडी टीचर - लॉफर और ऑफर में क्या फर्क है

स्टूडेंट - बहुत आसान है मेंम

आई लव यू अगर लड़का कहे तो लॉफर

लड़की कहे तो ऑफर

दे डंडे... दे डंडे ...दे डंडे



मरीज- पहले से ज्यादा खराब है...

डॉक्टर- दवाई खा ली थी.. ?

मरीज- खाली नहीं थी भरी हुई थी...

डॉक्टर- मेरा मतलब है दवाई ले ली

थी.. ?

मरीज- जी आप ही से तो ली थी...

डाक्टर- बेवकूफ...!! दवाई पी ली थी.. ?

मरीज- नहीं जी, दवाई नीली थी...

डॉक्टर- अबे गधे...!! दवाई को पी लिया

था.. ?

मरीज- नहीं जी, पीलिया तो मुझे था...

डॉक्टर- उल्लू के पट्टे...!! दवाई को खोल

के मुंह में रख लिया था.. ?

मरीज- नहीं आप ही ने तो कहा था कि

फ्रिज में रखना.....

डॉक्टर- अबे क्या मार खायेगा.. ?

मरीज - नहीं दवाई खाऊंगा...

डॉक्टर- निकल भाई, तू पागल कर

देगा...

मरीज- जा रहा हूँ, फिर कब आऊं.. ?

डॉक्टर- मरने के बाद...

मरीज- मरने के कितने दिन बाद.. ?

डॉक्टर बेहोश...

0000000000

शादी में दुल्हन का एक्स बॉयफ्रेंड भी

आया था।

दुल्हन का पिता- आप कौन हैं?

एक्स बॉयफ्रेंड- जी मैं सेमीफाइनल में

बाहर हो गया था। अब फाइनल देखने

आया हूँ।

0000000000000000

चिटू- और सुना यार, बीवी से झगड़ा

खत्म हुआ या नहीं ?

पिटू- अबे घुटनों पर चल कर आयी थी

मेरे पास, घुटनों पर।

चिटू- क्या बात कर रहा है, सच में..

पिटू- और नहीं तो क्या।

चिटू- फिर क्या बोली ?

पिटू- बोली बेड के नीचे से बाहर आ

जाओ, पक्का अब नही मारुंगी





## पर्सनल और प्रोफेशनल ग्रोथ रोक सकती है ये चीज

## इन बातों का रखें ध्यान

निजी जिंदगी का डर अगर प्रोफेशनल लाइफ तक पहुंच जाए, तो इससे करियर पर भी असर पड़ता है। इस आर्टिकल में हम आपको बताएंगे कि डर पर किस तरह से काबू पाना चाहिए।

### फॉलो करें

डर एक नैचुरल इमोशन है, जो हमें अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने से रोक सकता है। फिर चाहे वह असफलता का डर हो, अस्वीकृति का डर हो या कोई ऐसा डर- जिसके बारे में हमें पता ही न हो। निजी जिंदगी में डर पर काबू पाना बेहद जरूरी है। इसका सीधा असर आपकी पर्सनालिटी पर पड़ता है। वास्तव में जो लोग अपने डर पर काबू नहीं रख पाते हैं, उनमें कॉन्फिडेंस की कमी देखने को मिलती है।

निजी जिंदगी का डर अगर प्रोफेशनल लाइफ तक पहुंच जाए, तो इससे करियर पर भी असर पड़ता है। इस आर्टिकल में हम आपको बताएंगे कि डर पर किस तरह से काबू पाना चाहिए, जिससे आपकी पर्सनालिटी पर नेगेटिव इफेक्ट न पड़े।

### अपने डर को पहचानें

डर पर काबू पाने में पहला कदम यह पहचानना और स्वीकार करना है कि आप किससे डरते हैं। अपने डर पर विचार करने और उसको समझने के लिए समय निकालें। डर का सामना करने के लिए जागरूकता जरूरी है।

### खुद को चुनौती दें

डर से उबरने का सबसे आसान तरीका है कि खुद को चुनौती दें। अपने विश्वासों पर सवाल उठाएं। नकारात्मक विश्वासों को सकारात्मक और सशक्त बनाने वाले विश्वासों से बदलें जो आपकी क्षमताओं को बढ़ाने का काम करें।

### छोटे-छोटे कदम उठाएं

अपने लक्ष्यों को छोटे-छोटे चरणों में विभाजित करें। अपने लक्ष्य की दिशा में धीरे-धीरे कदम आगे बढ़ाएं। इससे आपके अंदर आत्मविश्वास जागेगा और धीरे-धीरे अपने डर को कम कर सकते हैं। अपने लक्ष्य की ओर चलते हुए हर छोटी उपलब्धि पर आपका विश्वास मजबूत होगा।

### सीखते रहें

जब हमें ज्यादा नॉलेज नहीं होती तो डर का भाव अपने आप आ जाता है। अपने आप को उस चीज के बारे में शिक्षित करें, जो आपके डर का कारण है। नॉलेज अनिश्चितताओं को दूर कर सकता है और आपका आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद करता है।

### रिस्क लें

पर्सनल ग्रोथ के लिए अपने कंफर्ट जोन से बाहर जाना जरूरी है। उन अवसरों को अपनाएं जो आपको चुनौती देते हैं और आपकी सीमाओं को बढ़ाते हैं। इसलिए कैलकुलेटेड रिस्क लेने से डरें।



## शमा सिकंदर 41 की उम्र में भी फैस के दिलों पर गिरा रहीं बिजलियां शेयर की हैं ऐसी ग्लैमरस तस्वीरें

शमा सिकंदर 41 साल की हैं. हालांकि उनकी फिटनेस देख कोई उनकी उम्र का अंदाज़ा नहीं लगा सकता. शमा सिकंदर शादीशुदा हैं. उन्होंने 2022 में जेम्स मिलरॉन से शादी रचाई थी. शमा पति के साथ अक्सर तस्वीरें शेयर करती रहती हैं. (तस्वीर: इंस्टाग्राम)

शमा सिकंदर टीवी सीरियल के अलावा कई फिल्मों में भी दिखी हैं. उन्होंने साल 1998 में आई फिल्म प्रेम अगन से डेब्यू किया था. हालांकि फिल्मों में उनका करियर कुछ खास नहीं चला. शमा वेब सीरीज में भी दिख चुकी हैं.

सोशल मीडिया की दुनिया में शमा सिकंदर एक जाना माना नाम हैं. उनकी ग्लैमरस तस्वीरों और वीडियोज़ की चर्चा अक्सर होती है. अब फिर उन्होंने कुछ स्टनिंग तस्वीरें शेयर की हैं.

टीवी एक्ट्रेस शमा सिकंदर इन दिनों सोशल मीडिया की क्वीन बन गई हैं. इंस्टाग्राम पर शमा सिकंदर खूब एक्टिव रहती हैं और अपनी स्टनिंग तस्वीरों से फैस का दिल जातने में कभी पीछे नहीं रहती. आज फिर उन्होंने अपनी एक ग्लैमरस तस्वीर शेयर की है, जिसमें वो व्हाइट रंग की डीपनेक शॉर्ट ड्रेस में नजर आ रही हैं.

शमा सिकंदर पिछले कुछ दिनों से लगातार अपनी ग्लैमरस तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर कर रही हैं. बीते रोज उन्होंने डेनिम आउटफिट में अपनी इस तस्वीर को शेयर किया था.

शमा सिकंदर फैस पर बिजलियां गिराने से कभी पीछे नहीं हटती हैं. हाल ही में उन्होंने स्वीमिंग पूल से अपनी एक तस्वीर शेयर की थी. उनका सूरज की ओर चेहरे वाला पोज फैस को खूब भाया था.



# कॉलेज शुरू करने जा रहे हैं आपके बच्चे तो जरूर दें ये 5 शिक्षा बुरी संगत से रहेंगे बिल्कुल दूर



बच्चे जैसे-जैसे बड़े होने लगते हैं तो वह पेरेंट्स से दूर भी होने लगते हैं लेकिन उन्हें कंट्रोल में रखना यह माता-पिता का फर्ज होता है। बच्चे की स्कूलिंग से लेकर उसके कॉलेज जाने तक उन्हें अच्छी शिक्षा देना माता-पिता का कर्तव्य होता है। स्कूल जहां बच्चे के जीवन की पहली सीढ़ी होता है वहीं कॉलेज उनकी जीवन को आगे बढ़ाना का दूसरा पड़ाव होता है। खासकर कॉलेज लाइफ के दौरान तो बच्चों को ज्यादा जागरूक करने की जरूरत पड़ती है। ऐसे में यह जरूरी है कि पेरेंट्स अपने बच्चों को कॉलेज जाने से पहले कुछ अच्छी बातें सिखाएं ताकि वह जीवन में किसी बुरी संगति में ना पड़ सके।



## अच्छे दोस्तों से रखें दोस्ती

कॉलेज लाइफ शुरू होने पर बच्चों को कई तरह के दोस्त मिलते हैं। ऐसे में यह जरूरी है कि उन्हें कहें कि एक अच्छे इंसान से ही वह अपना रिश्ता रखें। अगर कोई ऐसा बच्चा है जो कॉलेज से ज्यादा समय बाहर बिताता है और ऐशो आराम में अपना समय व्यर्थ करता है तो ऐसे बच्चे से उन्हें दूर रहने की ही सलाह दें। कक्षा में पढ़ने वाले छात्र-छात्राओं से बात करने का भी आपके बच्चे को ढंग होना चाहिए।

## अपने काम से रखें काम

पेरेंट्स अपने बच्चों को यह जरूर सिखाएं कि उन्हें अपने काम पर ही फोकस करना चाहिए। कॉलेज जाने का उनका मुख्य मकसद सिर्फ शिक्षा ग्रहण करना ही होना चाहिए। इसके अलावा उन्हें यह भी सिखाएं कि यहां से ली गई शिक्षा उनके

पूरे जीवन में काम आएगी।

## पूरा हो आत्मविश्वास

भले ही बच्चे पहली बार कॉलेज जा रहे हैं लेकिन उनका कॉन्फिडेंस लेवल हाई होना चाहिए। यदि वह कॉलेज में एकदम कॉन्फिडेंट होंगे तो वह किसी भी तरह की परिस्थिति का आसानी से सामना कर पाएंगे। इसलिए आप उन्हें सिखाएं कि हर परिस्थिति में वह अपना कॉन्फिडेंस बनाकर रखें। अपने काम को अच्छे से करें यदि कोई बच्चा आपको कुछ गलत करने को कहता है तो उसे बिना डरे हुए मना करें।

## जरूर लगाएं क्लास

बच्चों को समझाएं कि कॉलेज जाकर वह क्लासेज बैंक करने में अपना समय व्यतीत न करें बल्कि अच्छे से सारी क्लासेज लगाएं। इसके अलावा यदि प्रोफेसर उन्हें कोई बात सिखा रहा है तो उसे ध्यान से सुनें। कई बार बच्चे बुरी संगतों में आकर लेक्चर लगाना छोड़ देते हैं ऐसे में उन्हें आप यह चीज सिखाएं कि लेक्चर बैंक न करें।

## भाषा का रखें ख्याल

कॉलेज जाने वाले बच्चों को यह जरूर सिखाएं कि कॉलेज में किसी से भी बात करते समय अपनी बोली भाषा का ध्यान रखें किसी से भी बात करते समय अपनी वाणी पर नियंत्रण रखें। किसी भी छात्र-छात्राओं और शिक्षक से भूलकर भी कोई ऐसी बात न करें जो उनकी भावनाओं को ठेस पहुंचाए। इसके अलावा किसी भी धर्म, वर्ग, राज्य के बारे में बात करने से बचें।





# कहीं आपका धनिया पाउडर भी तो नहीं है मिलावटी इन तरीकों से करें पहचान

भारतीय मसालों की तो बात ही कुछ और ही इनकी सौंधी-सौंधी खूशबू खाने का स्वाद दौगुणा कर देती है। खासकर ग्रेवी वाली सब्जी, चिकन, मटन और पनीर टिक्के जैसी चीजों में तो धनिया पाउडर जरूर इस्तेमाल किया जाता है। इसके इस्तेमाल से तो सब्जियां और भी स्वाद हो जाती हैं लेकिन अगर आपने गलती से मिलावटी धनिया पाउडर सब्जी में डाल दिया तो स्वाद के साथ-साथ सेहत भी खराब हो सकती है। आज आपको कुछ ऐसे तरीके बताएंगे जिनके जरिए आप नकली धनिया पाउडर की पहचान कर सकते हैं। तो आइए जानते हैं इनके बारे में....

## धनिया पाउडर में मिलाई जाती है ये एक चीज

बहुत से लोगों के मन में यह सवाल होता है कि धनिया पाउडर कैसे तैयार किया जाता है आपको बता दें कि इसे बनाने के लिए इसमें घास के पाउडर को मिक्स किया जाता है। जंगली घास को कुछ समय धूप में रखा जाता है जिसके



बाद उसका रंग बदल जाता है। इसके बाद इसको अच्छे से पीसकर धनिया पाउडर में मिला दिया जाता है।

## स्वाद लेकर करें चेक

अगर आपने इस बात की पहचान करनी है कि आपका धनिया पाउडर असली है या नकली तो एक चुटकी जीभ पर रखकर चेक कर सकते हैं। यदि यह मिलावटी हुआ तो स्वाद में भी फीका लगेगा। ऐसे में आप इसके स्वाद के जरिए



आसानी से मिलावट का पता कर सकते हैं।

## सूंघकर करें चेक

अगर धनिया पाउडर मिलावटी हुआ तो आप उसे सूंघ कर चेक कर सकते हैं। अगर इसमें मिलावट हुई तो इसमें कोई खूशबू ही नहीं आएगी। वहीं देसी धनिया पाउडर की तो खूशबू इतनी मजबूत होती है कि उसका साफ पता चल जाता है कि इसमें किसी भी तरह की मिलावट नहीं हुई है।

## पानी में डालकर देखें

धनिया पाउडर में कितनी मिलावट है इस बात का पता आप उसे पानी में डालकर लगा सकते हैं। एक गिलास पानी भरें और उसमें धनिया पाउडर डाल दें यदि यह पाउडर पानी के ऊपर तैरता है तो इसका अर्थ है कि यह असली है। ऐसे में आप इसका इस्तेमाल सब्जी में कर सकते हैं।



# दुनिया में हर साल 430 मिलियन टन प्लास्टिक बन रहा

## लिपस्टिक-साबुन में मौजूद माइक्रोप्लास्टिक, इससे डीएनए में बदलाव का खतरा

दुनिया में पॉल्यूशन बढ़ रहा है। हर साल 430 मिलियन टन से ज्यादा प्लास्टिक प्रोड्यूस होता है। इसमें से दो तिहाई प्लास्टिक के प्रोडक्ट जल्दी खराब हो जाते हैं, जैसे- पॉलिथिन बैग। इस प्लास्टिक पॉल्यूशन की वजह माइक्रोप्लास्टिक है, जो इंसान और पृथ्वी दोनों की सेहत के लिए खतरनाक है।



माइक्रोप्लास्टिक- प्लास्टिक के छोटे पार्टिकल्स रोजमर्रा के जीवन में इस्तेमाल होने वाली चीजों- कपड़े, सिगरेट, कॉस्मेटिक्स आदि में मौजूद हैं। यूनाइटेड नेशन्स इंवायरमेंट प्रोग्राम के मुताबिक, इन चीजों के लगातार इस्तेमाल से पर्यावरण में प्लास्टिक का ढेर बढ़ता जा रहा है।

### माइक्रोप्लास्टिक खतरा कैसे पैदा कर रहा...

माइक्रोप्लास्टिक का व्यास (डायमीटर) पांच मिलीमीटर तक हो सकता है। ये प्लास्टिक प्रोड्यूस करने वाली फैक्टरी में हुए लीकेज या पाइप की साफ-सफाई के कारण समुद्र में बह जाता है। इसे सीधे फूड चेन पर असर होता है। जब पक्षी, मछलियां या समुद्री जीव इसे निगल लेते हैं तो ये माइक्रोप्लास्टिक दोनों- टॉक्सिक और मैकेनिकल इफेक्ट दिखाना शुरू कर देता है। इसके कारण इन जीवों को कम भूख लगती है। उनके व्यवहार में परिवर्तन और जेनेटिक म्यूटेशन (DNA में बदलाव) भी होने लगता है। कई बार तो सांस लेने में दिक्कत भी आने लगती है। इंसान भी सी-फूड खाते हैं। इसके चलते ये माइक्रोप्लास्टिक इंसानी शरीर में भी आ जाते हैं। सांस लेते समय, पानी पीते वक्त या कई बार हमारी स्किन भी इन माइक्रोप्लास्टिक को एब्जॉर्ब कर लेती है। ये अलग-अलग इंसानी अंगों, यहां तक कि नवजात बच्चों के प्लेसेंटा (नाल) में भी पाए गए हैं।

### महिलाओं के लिए ज्यादा खतरनाक

यूएनईपी 2021 की रिपोर्ट- फ्रॉम पॉल्यूशन टु सॉल्यूशन में कहा गया कि माइक्रोप्लास्टिक में मौजूद कैमिकल्स से लोगों की, खासतौर पर महिलाओं की, हेल्थ पर बुरा असर पड़ता है। इससे ह्यूमन जेनेटिक्स, रेस्पिरैटरी रेट, मानसिक विकास पर सीधा असर होता है। यूएनईपी की मरीन एंड फ्रेशवॉटर ब्रांच की हेड लेटिसिया कार्वाल्हो का कहना है कि माइक्रोप्लास्टिक और इसके कैमिकल्स की वजह से समुद्री जीवों के साथ इंसानों को होने वाला खतरा अभी शुरू ही हुआ है। इसे फैलने से रोका जा सकता है। इस दिशा में काम किया जाना चाहिए। इससे इंसानों और जीवों की हेल्थ लंबे समय तक ठीक रहेगी। साथ ही ईकोसिस्टम भी सही रहेगा।

**माइक्रोप्लास्टिक का कपड़े, सिगरेट, कॉस्मेटिक्स से कनेक्शन कैसे...**

**समुद्र के किनारे सिगरेट का कचरा सबसे ज्यादा**

माइक्रोप्लास्टिक्स का एक नाम सेल्युलोज एसीटेट फाइबर भी है। इनमें ज्यादातर सिगरेट फिल्टर शामिल हैं। हर साल दुनिया में स्मोकिंग करने वाले 100 करोड़ लोग 6 लाख करोड़ सिगरेट पीते हैं। इसलिए ये फाइबर दुनिया के हर कोने में फैले हैं। समुद्र के किनारे सिगरेट का कचरा सबसे ज्यादा मात्रा में बिखरा रहता है। इसके चलते मरीन इकोसिस्टम माइक्रोप्लास्टिक लीकेज के लिए काफी संवेदनशील हो गया है।

**समुद्र में जमा हुआ 9% माइक्रोप्लास्टिक**

**कपड़ों से निकला**

पॉलिस्टर, नायलॉन, एक्रिलिक के कपड़ों में भी प्लास्टिक होता है। क्लोदिंग-टेक्सटाइल मार्केट में इन कपड़ों का हिस्सा 60% है। कपड़ों के मामले में माइक्रोप्लास्टिक्स को माइक्रोफाइबर भी कहा जाता है। बार-बार पॉलिस्टर, नायलॉन, एक्रिलिक के कपड़ों को पहनने या धोने पर ये माइक्रोफाइबर निकलने लगते हैं। UNEP 2020 की रिपोर्ट के मुताबिक, समुद्र में जमा होने वाले माइक्रोप्लास्टिक का 9% हिस्सा क्लोदिंग और टेक्सटाइल से ही आया था। इसे रोकने के लिए एक्सपर्ट्स का कहना है कि पॉलिस्टर, नायलॉन, एक्रिलिक के कपड़ों को कम धोया जाना चाहिए। नैचुरल मटेरियल से बने कपड़े ज्यादा खरीदने से भी फर्क पड़ सकता है।

**कॉस्मेटिक्स में मिलाने अलग से माइक्रोप्लास्टिक तैयार किया जाता है**

साबुन, टूथपेस्ट, डियोडेंट, आदि को टेक्सचर देने के लिए इनमें माइक्रोप्लास्टिक मिलाया जाता है। इसके लिए खास तौर पर माइक्रोप्लास्टिक तैयार किया जाता है। इन प्रोडक्ट के इस्तेमाल से प्लास्टिक के छोटे पार्टिकल सीधे हमारी स्किन में चले जाते हैं। लिपस्टिक और लिपबाम में भी माइक्रोप्लास्टिक होता है, जो इस्तेमाल किए जाने पर सीधे हमारे पेट में जाता है। माइक्रोप्लास्टिक की कुछ मात्रा स्किन के ऊपर भी रह जाती है। ये नहाते समय बह जाती है और आखिरकार समुद्र में पहुंच जाती है। ग्लोबल कैमिकल्स आउटलुक 2 रिपोर्ट में कहा गया कि कॉस्मेटिक्स के एक्सफोलिएंटिंग एजेंट्स में 10% से ज्यादा माइक्रोबीड्स होते हैं। इससे बचने के लिए कम से कम कॉस्मेटिक्स का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। इसके अलावा कम से कम पैकेजिंग वाले प्रोडक्ट्स खरीदे जाने चाहिए।

# औरत ही उड़ाती है औरत का मजाक...

## घर से ही सोच बदलने की करो शुरुआत

ये देखो कितनी मोटी है, ये तो सिंगल हड्डी है, इसकी तो चाल में फर्क है, ये तो मुझे डिप्रेशन का शिकार लगती है... ऐसी बातें औरतों को लेकर पुरुष नहीं बल्कि औरतें ही करती हैं। अगर कोई पुरुष किसी औरत पर इस तरह की टिप्पणी करता है तो उसके ना सिर्फ चरित्र पर सवाल उठाए जाते हैं, बल्कि उस पर मानहानि का मुकदमा दर्ज करने की धमकी तक दे दी जाती है। पर सवाल यह है कि एक औरत अगर दूसरी औरत को लेकर इस तरह की बातें करती है तो उसे लेकर क्या कानून है?

ये मुद्दा देखने में जितना हल्का लगता है उतना ही नहीं। क्योंकि अपने मनोरंजन के लिए हम किसी का मजाक तो उड़ा



लेते हैं, लेकिन कभी ये सोचा है कि जिसके बारे में हम बात कर रहे हैं उस पर क्या बीत रही होगी। मोटा दिखना किसे पसंद है? कोई अपनी मर्जी से मोटा नहीं होता है, भगवान ने ही उसे ऐसा बनाया है इसमें ऐसे इंसान की गलती क्या है? बड़ी बात तो यह है कि ऐसी बातें वही करते हैं जिनके अंदर खुद भी कमियां होती हैं।

इस संसार में कोई भी इंसान परफेक्ट नहीं है, फिर हम दूसरों का मजाक बनाते समय ये सब क्यों भूल जाते हैं। हमें सिर्फ दूसरों की बातें करना अच्छा लगता है इसलिए बिना सोचे समझे कुछ भी बोल देते हैं। इन बातों की सबसे पहले शुरुआत घर से ही होती है। अगर एक बहन का रंग साफ है



और दूसरी का रंग साफ नहीं है तो उसे भी इस बात के लिए कोसा जाता है कि वह गौरी क्यों नहीं है। कई बार तो खुद मां ही अपने बच्चों के बीच भेदभाव कर देती है।

फिर बात आती है सुसराल की, अगर कोई महिला किसी कारणवश मां नहीं बन पाती है तो उसे बांझ का टैग दे दिया जाता है। हालांकि घर के पुरुषों को इस चीज से कोई लेना-देना नहीं है। ऐसी बातें करना का ठेका तो महिलाओं ने ही ले रखा है, बड़े ही आराम से कह दिया जाता है कि ये तो बांझ है इसे क्या पता बच्चे क्या होते हैं। क्या सच में मां ना बनने वाली महिला का कोई कसूर होता है? कौन महिला ये चाहेगी कि उसकी कोख ना भरे, उसका दर्द समझने की बजाय उसे जगह-जगह बदनाम किया जाता है।

अब बात करते हैं वर्किंग वुमन की। समाज की यही धारणा है कि जो महिला घर से निकलकर काम पर जाती है उसकी सोच काफी अलग होती है। पर ऐसा लगता तो नहीं क्योंकि ऑफिस एक ऐसी जगह है जहां एक महिला दूसरी महिला की सबसे बड़ी दुश्मन होती है। बहुत से ऑफिस में देखा गया है कि अगर एक महिला तरक्की की और बढ़ रही है तो बाकी यह मान बैठती हैं कि जरूर इसने बाँस को खुश करने के लिए कुछ किया होगा। दरअसल ऐसी औरतें अपने आप को तसल्ली दे रही होती हैं।

ऐसी औरतों का जब मन नहीं भरता तो वह चुगली करने के लिए पुरुषों को शामिल कर लेती हैं। मतलब कि अपनी भडास निकालने के लिए वह यह भी नहीं सोचती कि आज अगर वह एक औरत का मजाक बना रही है, कल उसका भी तो बन सकता है। इसलिए हम तो यही कहेंगे कि दूसरों के घर में झाँकने से पहले अपने घर को जरूर देखें। दूसरों का मजाक बनाते-बनाते आप खुद ना मजाक बन कर रह जाएं। इसलिए अपने घर से ही सोच बदलने की कोशिश कीजिए।



## हर मैदान फतेह !

# घर के किचन से लेकर फाइव स्टार होटल्स तक की कमान संभाल रही हैं ये 3 महिलाएं

किसी ने कहा था महिलाएं सिर्फ घर की चार दिवारी में ही अच्छे से काम कर सकती हैं, बाहर निकल कर पुरुषों से कदम से कदम मिलाकर चलना उनके बस नहीं है। लेकिन आज की महिलाएं ने सिर्फ पुरुषों से कंधा मिलाकर चल रही हैं बल्कि घर और अपनी प्रोफेशनल लाइफ को एक साथ बहुत खूब हैंडल कर रही हैं। चलिए आज



कांदला निझावन



पल्लवी गर्ग



नंदिता करण

आपको मिलाते हैं ऐसी ही तीन मशहूर महिला शेफ से, जो घर के साथ-साथ फाइव स्टार होटल्स की कमान भी संभाल रही हैं। यकीन मानिए इनका खाना बनाने को लेकर जुनून भी ऐसा है की हर कोई इनके खाने का दीवाना हो जाता है। पंजाब के पूर्व मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिंदर सिंह के भाई का घर हो या देश के पहले प्रधानमंत्री पंडित जवाहर लाल नेहरू के रिश्तेदारों की पार्टी या फिर फाइव स्टार होटल्स की किचन। सब जगह अपने हाथों से बनाए लजीज पकवानों से लेडीज शेफ अपना लोहा मनवा रही हैं। हम बात कर रहे हैं शेफ कांदला निझावन, शेफ नंदिता करण और शेफ पल्लवी गर्ग की....

### कांदला निझावन बना चुकी हैं कई राजनीतिक हस्तियों के लिए केक

कुकिंग रियालिटी शो 'मास्टर शेफ' के बारे में तो सारे जानते ही हैं। कांदला इस शो के पहले सीजन में आई थीं और टॉप फाइव तक भी पहुंची थीं। इसके बाद उन्होंने अपने कुकिंग के जुनून को आगे बढ़ाते हुए काम किया और अब तो वो कई राजनीतिक हस्तियों के लिए केक बना चुकी हैं। कैप्टन अमरिंदर सिंह के भाई की 50वीं सालगिरह पर विशेष केक बनाया था। कांदला शहर की मशहूर शेफ हैं। इससे पहले वह कई राजनेताओं के घर की किचन संभाल चुकी हैं और अपने हाथ के लजीज पकवानों से सभी का दिल जीत चुकी हैं। ये ही नहीं, कांदला निझावन ने देश के पहले प्रधानमंत्री पंडित जवाहर लाल नेहरू के रिश्तेदार बीके नेहरू की पत्नी के 107वें जन्मदिन के मौके पर भी खास केक तैयार किया था। वह शहर के राजनेताओं, मंत्रियों एवं वीआईपीज की प्राइवेट पार्टी में टेसटी डिशेज परोसती हैं।

### नंदिता करण हॉलीवुड स्टार्स तक को परोस चुकी हैं खाना

नंदिता पिछले कई सालों से होटल ललित की की एजीक्यूटिव शेफ हैं। 15 साल से ज्यादा समय हो गया है उनको फूड इंडस्ट्री में और उनकी उपलब्धियों की फेहरिस्त काफी लंबी है। उन्होंने हॉलीवुड स्टार्स को लंदन की एक पार्टी में इंडियन से लेकर इटालियन खाना तक परोसा था। वो देश के सभी फाइव स्टार होटलों में अपना लजीज खाना खिलाकर लोगों का दिल जीत चुकी हैं। नंदिता पटना से हैं और उनकी कुकिंग स्टाइल में पटना के लजीज पकवानों की झलक साफ नजर आती है।

### पल्लवी गर्ग का पहला ऑर्डर था महज 500 रुपये का

पल्लवी बचपन से ही खाना बनाने और खाने का शौक रखती थीं। अब वो रेस्टोरेंट और प्राइवेट पार्टीज में अपनी बेहतरीन डिशेज से तारीफें बटोरी रही हैं। 12 साल पहले पल्लवी ने अपने घर के किचन से निकलकर प्रोफेशनल तौर पर फूड फेस्टिवल लगाने शुरू कर दिए आज वह प्राइवेट शेफ के तौर पर काम करती हैं। साथ ही होम क्लास के जरिए लेडीज को कुकिंग के गुर भी बता रही हैं। कुकिंग के अपने इस शौक के लिए पल्लवी ने अच्छे पैकेज वाली कारपोरेट जगत की नौकरी छोड़ दी थी। उन्होंने पहले घर पर खाना बनाने की प्रैक्टिस की और बाद में रेस्टोरेंट में धीरे धीरे इसकी शुरुआत की। उनका पहला ऑर्डर 500 रुपये का था। लेकिन आज वो अपने Passion की बदौलत लाखों में कमा रही हैं।

इन महिला शेफ्स का इस तरह फूड इंडस्ट्री में छाना एक बहुत बड़ी उपलब्धी है क्योंकि इस क्षेत्र में महिलाओं के लिए करियर बनाना काफी मुश्किल है लेकिन अगर मन में कुछ करने की ठान लें तो कोई भी काम महिलाओं के लिए मुश्किल नहीं।

# आशा खेमका : छोटी उम्र में हुई शादी...

## छूटी पढ़ाई! अब हैं ब्रिटेन के कॉलेज की प्रिंसिपल



कौन कहता है आसमां में सुराख नहीं हो सकता एक पत्थर तो तबियत से उछालो यारों। कुछ ऐसा ही किया बिहार में जन्मी 71 साल की आशा खेमका ने। एक छोटी से गांव में रहने वाली आशा बदकिस्मती से अपनी पढ़ाई भी पूरी नहीं कर पाई थीं। लेकिन उन्होंने इसके चलते कभी सपने देखना नहीं छोड़ा। वो अपने सपनों को पाने के लिए काम करती रहीं और अब वो ना सिर्फ ब्रिटेन के एक प्रतिष्ठित कॉलेज की प्रिंसिपल हैं, बल्कि उन्हें 'एशियन बिजनेसवुमेन ऑफ द ईयर' के खिताब से भी नवाजा गया है। आइए डालते हैं आशा की सफलता के सफर पर एक नजर...

### 13 साल में उम्र में छूट गई थी पढ़ाई

आशा भले ही आज ब्रिटेन के कॉलेज की प्रिंसिपल हैं, लेकिन उन्हें महज 13 साल की उम्र में पढ़ाई छोड़नी पड़ी। सुनने में आपको ये वेशक ही कोई फिल्मी कहानी लगे, पर ऐसा है नहीं। दरअसल आशा की शादी बहुत ही कम उम्र में हो गई थी। आशा को अंग्रेजी नहीं आती थी, लेकिन उन्होंने इस बात को कभी अपनी कमजोरी नहीं बनने दिया। साल 1978 को वो अपने परिवार के साथ बिहार की सीतामढ़ी से ब्रिटेन आ गईं। उस वक्त उन्होंने बिल्कुल भी अंग्रेजी नहीं आती थी। लेकिन उन्होंने खुद को अंग्रेजी सीखाई।

### टीवी शो देखकर सीखी अंग्रेजी

कुछ कर दिखाने में उन्होंने बच्चों के टीवी शो देखकर और दूसरों से बातचीत करके उन्होंने अंग्रेजी सीखी। जब बच्चे कुछ बड़े हो गए तो उन्होंने अपनी पढ़ाई को फिर से शुरू किया। फिर कार्डिफ यूनिवर्सिटी से बिजनेस डिग्री हासिल की और उसके बाद टीचिंग के क्षेत्र में कदम रखा। फिर 2006 में वह वेस्ट नॉटिंगहम कॉलेज की प्रिंसिपल बनीं। यह कॉलेज इंग्लैंड के सबसे बड़े कॉलेजों में से एक है। आज आशा खेमका 'असोसिएशन ऑफ कॉलेजेज इन इंडिया' की चेयरपर्सन भी हैं। उनका एक



चैरिटेबल ट्रस्ट भी है 'द इंस्पायर एंड अचीव फाउंडेशन'। 2013 में उन्हें ब्रिटेन के सर्वोच्च नागरिक सम्मानों में से एक 'डेम कमांडर ऑफ द ऑर्डर ऑफ द ब्रिटिश एम्पायर' से सम्मानित किया जा चुका है।





# सलाद खाते समय न करें ये भूल वरना सेहत पर पड़ सकता है बुरा प्रभाव

अक्सर जब लोग डाइटिंग करते हैं तो सलाद का सेवन ज्यादा मात्रा में करते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि सलाद खाने से हमारे शरीर को काफी फायदा होता है। बता दें कि यह हमारे शरीर में प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और मिनरल्स की कमी को पूरा करता है। लेकिन कभी-कभी ज्यादा मात्रा में फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थ खाना सेहत को भारी भी पड़ जाता है। दरअसल आयुर्वेद में सलाद खाने के जितने फायदे हैं, अधिक मात्रा में सलाद के सेवन के उतने ही नुकसान भी हैं। तो चलिए जानते हैं उनके बारे में।

## आंत के स्वास्थ्य को करता है प्रभावित

सलाद आंतों के स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है, आंत भोजन से पौष्टिक चीजें निकालता है और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है। जब आंत अपना कार्य सही ढंग से नहीं कर पाता तो पेट दर्द, कब्ज आदि समस्याएं पैदा होती हैं।



## छोटे बच्चों को न खिलाएं सलाद

छोटे बच्चों को सलाद के रूप में खीरे और टमाटर का सेवन नहीं करना चाहिए। यह बच्चों की सेहत के लिए ठीक नहीं है। ऐसा हम नहीं कह रहे स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है।

## गर्भवती महिलाएं करें परहेज

फूड एक्सपर्ट्स के मुताबिक कच्चा सलाद यानी टमाटर, खीरा, प्याज आदि का सेवन गर्भवती महिलाओं के शरीर में सूजन का कारण बन सकता है। ऐसे में सलाद खाने पहले अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें।



## रात में भूलकर भी न खाएं सलाद

फूड एक्सपर्ट्स का कहना है कि भोजन करने से आधा घंटा पहले सलाद खाना चाहिए। ऐसा करने से आपको खाना खाते समय भूख कम लगती है और आप भोजन में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम लेते हैं। जिससे आपका वजन नियंत्रित रहता है। इसके साथ उन्होंने कहा कि सलाद का सेवन हमेशा दिन में करना चाहिए रात में नहीं।

## पाचनतंत्र में गड़बड़ी

आयुर्वेद एक्सपर्ट्स के अनुसार फाइबर जहां एक तरफ पाचनतंत्र को दुरुस्त रखता है। वहीं दूसरी ओर अधिक मात्रा में फाइबर का सेवन पाचनतंत्र में गड़बड़ी पैदा कर सकता है।

## सलाद को कब खाना चाहिए

सलाद को भोजन के साथ खाने की बजाए खाना खाने से आधे-एक घंटा पहले खाना चाहिए। ऐसा करने से आप भोजन के साथ कम रोटी या चावल खाते हैं जिससे आपका वेट कंट्रोल में रहता है और आपको सारे प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और मिनरल्स मिल जाते हैं।



# मौसम का नींद से कनेक्शन

## गर्मी में स्लीपिंग डिसऑर्डर होता है

### ठंड में एवरेज से 5 मिनट ज्यादा सोते हैं लोग

मौसम के बदलने से हमारी नींद प्रभावित होती है। एक रिसर्च में सामने आया है कि गर्मी के मौसम में लोगों को आसानी से नींद नहीं आती। लोगों को सोने में दिक्कत होती है। वहीं, ठंड में लोगों को आसानी से नींद आ जाती है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ न्यूरोलॉजी ने साल के चार मौसमों में इंसानों की नींद के पैटर्न का अध्ययन किया है।

जर्नल 'न्यूरोलॉजी' में कहा गया है कि ठंड का मौसम जैसे ही खत्म होता है, दिन बड़े और रातें छोटी होने लगती हैं। इसे डे-लाइट सेविंग टाइम कहा जाता है। इसी तरह जब गर्मी का मौसम खत्म होता तो रातें बड़ी और दिन छोटे होने लगते हैं। इसे स्टैंडर्ड टाइम कहा जाता है। वक्त जब डे-लाइट सेविंग टाइम से स्टैंडर्ड टाइम में बदलता है, लोगों के बीच स्लीपिंग डिसऑर्डर बढ़ जाते हैं। लेकिन जब वक्त स्टैंडर्ड टाइम से डे-लाइट सेविंग टाइम में बदलता है, तो लोगों को सोने में दिक्कत नहीं होती है।

अमेरिकन एकेडमी ऑफ न्यूरोलॉजी के मेंबर रॉन बी पोस्टुमा का कहना है कि अच्छी सेहत के लिए नींद बेहद जरूरी होती है। ये काफी हद तक सर्कैडियन रिदम- इंटरनल क्लॉक जो बाँड़ी प्रोसेस को नियंत्रित करती है से प्रभावित होती है। उन्होंने कहा- रिसर्च में ये भी सामने आया है कि मौसम की वजह से नींद में आने वाले बदलाव ज्यादा वक्त तक नहीं रहते हैं। ये बदलाव 2 हफ्तों तक ही दिखते हैं।

#### 30 हजार लोगों पर हुई रिसर्च

ये रिसर्च 45-85 साल के 30,097 लोगों पर की गई। इसमें लोगों से नींद से जुड़े सवाल किए गए। जैसे- वो कितनी देर सोते हैं, उन्हें नींद आने में कितना समय लगता है और वो कितनी देर गहरी नींद में सो पाते हैं। लोगों से पूछा गया एक सवाल ये भी था- पिछले एक महीने में कितनी बार ऐसा हुआ कि सोने में 30 मिनट से ज्यादा का वक्त लगा हो? दूसरा सवाल था- पिछले एक महीने में कितनी बार ऐसा हुआ जब रात में नींद टूटी हो या सुबह जल्द नींद खुल गई हो और दोबारा सोने में दिक्कत हुई हो?

रिसर्च में कहा गया कि जिन लोगों ने इन सवालों के जवाब में कहा कि उनके साथ एक हफ्ते में तीन या तीन से ज्यादा



बार ऐसा होता है कि उन्हें सोने में 30 मिनट से ज्यादा लगता है या नींद टूट जाती है या वो सुबह जल्दी उठ जाते हैं, उन्हें स्लीप प्रोब्लेम्स हैं।

#### 28% लोगों को है स्लीप डिस-सेटिस्फेक्शन

डे-लाइट सेविंग टाइम से स्टैंडर्ड टाइम में बदलाव को समझने के लिए रिसर्चर्स ने मौसम में बदलाव आने से एक हफ्ते पहले और बदलाव आने के एक हफ्ते बाद मिले जवाबों की तुलना की। इसमें सामने आया कि मौसम में बदलाव आने के एक हफ्ते बाद 34% लोगों में स्लीप डिस-सेटिस्फेक्शन का खतरा देखा गया। वहीं 28% लोगों में स्लीप डिस-सेटिस्फेक्शन देखा गया। 64% लोगों को सोने में दिक्कतें आईं, वो रात में बार-बार उठे। इधर, मौसम में बदलाव आने से एक हफ्ते पहले जवाब देने वाले 23% लोगों में डिस-सेटिस्फेक्शन देखा गया। स्टैंडर्ड टाइम से डे-लाइट सेविंग टाइम में बदलाव को समझने के लिए रिसर्चर्स ने समान तरीका अपनाया। उन्होंने मौसम में बदलाव आने से एक हफ्ते पहले और बदलाव आने के एक हफ्ते बाद मिले जवाबों की तुलना की। इसमें पाया गया कि लोगों की स्लीप प्रॉब्लम में कोई फर्क नहीं था। लेकिन मौसम में बदलाव आने के एक हफ्ते बाद लोगों की नींद 9 मिनट कम हुई।

#### गर्मियों की तुलना में ठंड के मौसम में ज्यादा सोते हैं लोग

रिसर्च में सामने आया है कि जिन लोगों पर गर्मी के मौसम में शोध किया गया उनकी एवरेज नींद का समय 6.76 घंटे है। वहीं, जिन लोगों पर ठंड में शोध किया गया वो 5 मिनट ज्यादा यानी 6.84 घंटे सोते हैं।



# पाचन तंत्र को मजबूत बनाने के लिए डाइट में शामिल करें ये फूड्स

## पेट की हर समस्या होगी दूर

पाचन तंत्र कमजोर होना हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत नुकसानदायक साबित होता है। ऐसे में आपको पेट से जुड़ी कई समस्याएं हो सकती हैं। जैसे कि गैस, कब्ज या अपच, मतली, सीने में जलन या पेट का खराब होना। दरअसल पेट की कई समस्याएं आपकी कुछ गलतियों का परिणाम हो सकती हैं। अगर आपका भी पाचन तंत्र कमजोर है तो अपनी डाइट में कुछ ऐसे फूड्स शामिल करें जिनसे की आपका पाचन तंत्र मजबूत हो सके। तो चलिए जानते हैं उके बारे में।

### पपीता

कहते हैं पपीते में फाइबर, कैरोटीन, विटामिन सी, ई, ए और कई मिनिरल्स होते हैं जो शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बेहद जरूरी हैं। हेवी डाइट को आसानी से पचाने की क्षमता पपीते की खासियत है जो इसे अन्य फलों से अलग दर्जा प्रदान करती है।



### दही

दही में मौजूद बैक्टीरिया पेट को हेल्दी रखने में मददगार होते हैं। दही की वजह से पेट का फूलना, कब्ज व अन्य समस्याएं हमसे दूर रहती हैं। लेकिन दही का खाने का भी एक सही समय होना चाहिए। अगर आप दोपहर के खाने में दही खाते हैं तो यह आपके लिए लाभकारी हो सकता है।



### सेब

रोजाना सेब के सेवन से आपको डॉक्टर के पास जाने की जरूरत नहीं पड़ेगी। क्योंकि सेब हमारे पाचन तंत्र को मजबूत और हेल्दी रखने में मदद करता है। एक्सपर्ट का कहना है कि रोज सेब के सेवन से आप कई तरह की बीमारियों से बच सकते हैं। जैसे कि कुछ लोगों को कब्ज की समस्या बहुत होती है सेब के सेवन से इससे छुटकारा पाया जा सकता है।

### चुकंदर

चुकंदर फाइबर, पोटैशियम और मैग्नीशियम का एक बहुत अच्छा स्रोत है। ये एक हेल्दी पाचन क्रिया को रिस्टोर



करने में सहायक माना जाता है। कब्ज जैसी समस्याओं का इलाज करने के लिए इन्हें सलाद के रूप में कच्चा खाएं। एक कप चुकंदर में 3.4 ग्राम फाइबर होता है। फाइबर आपके बड़ी आंत में पाचन के लिए सहायक होता है जो आपके पाचन में सुधार करता है।

### अदरक

अक्सर कई लोगों को कब्ज की शिकायत रहती है। इसे दूर करने के लिए रोजाना सुबह अदरक के टुकड़े या फिर अदरक के पानी का सेवन करें। आपको जल्द ही इस समस्या से छुटकारा मिलेगा।



# अपनी लाइफ से हो चुकी हैं बोर तो ट्रैवल थरेपी पर करें गौर

हर रोज वही पुराना एक जैसा काम करते-करते हम अक्सर बोर हो जाते हैं। जैसे कि रोज सुबह उठना, तैयार होना और ऑफिस चले जाना। जब रोज वही एक जैसा काम करते-करते हम बोर हो जाते हैं तो हमें एक ब्रेक लेना चाहिए या छोटा सा ब्रेक हमारे लिए बहुत असरदार और फायदेमंद साबित हो सकता है। क्योंकि यह ना केवल हमें आनंद देता है बल्कि हमारी थकान भी दूर कर देता है। इससे हमारा तनाव स्तर कम हो जाता है और आगे के लिए हमारे अंदर एक नई ऊर्जा का संचार हो जाता है। हर रोज वही पुराना एक जैसा काम करते-करते हम अक्सर बोर हो जाते हैं। जैसे कि रोज सुबह उठना, तैयार होना और ऑफिस चले जाना। वहीं रोज एक जैसा काम करते-करते हम थोड़ा सा स्ट्रेस फील करने लगते हैं तो हमें एक ब्रेक लेना चाहिए या छोटा सा ब्रेक हमारे लिए बहुत असरदार और फायदेमंद साबित हो सकता है। क्योंकि यह ना केवल हमें आनंद देता है बल्कि हमारी थकान भी दूर कर देता है। इससे हमारा तनाव स्तर कम हो जाता है और आगे के लिए हमारे अंदर एक नई ऊर्जा का संचार हो जाता है।

## ट्रैवलिंग थरेपी से होने वाले फायदे :-

**मन को नई ऊर्जा से भरना** - इससे आपका मौन फिर से ताजा और खुशनुमा हो जाता है। यदि आप दुख तनाव और अवसाद से गुजर रहे हैं तो यात्रा आपकी सारी परेशानी खत्म कर सकती है। जैसे कि समुद्र तट नदिया पहाड़िया झीले जंगल इत्यादि आपको टेंशन और अवसाद से बाहर निकलने में बेहद असरदार साबित हो सकती है। यह प्राकृतिक सौंदर्य ता इंसानी मस्तिष्क को अपनी और आकर्षित करती है क्योंकि यह हमारी आंखों के अलावा हमारे मस्तिष्क को भी शांति और सुख देती है। इससे हमारी आत्मा को सुकून मिलता है जो कि आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में मानो कहीं गुम ही हो गया हो। कुछ लोगों को पहाड़ पर घूमना पसंद होता है तो कुछ को जंगल तो कुछ को समुद्र तट हर किसी की पसंद अलग होती है लेकिन फिर औ यह सारी प्राकृतिक जगह हमें ट्रैवलिंग थरेपी देती है। आप अपनी पसंद की जगह पर भी जा सकते हैं या इन सभी जगहों पर भी जा सकते हैं।

नई नई जगह घूमने से और वहां के नए नए लोगों से मिलने से हमें दुनिया देखने का एक नया नजरिया मिलता है यह नजरिया ना केवल हमें हमारी परेशानियों से जूझने में मदद करता है बल्कि हमें उम्मीद की एक नई किरण भी दिखाता है।

जैसे अगर आप पहाड़ पर जाएंगे तो आपको यह देखने को मिलेगा कि किस तरह पहाड़ की जिंदगी इतनी कठिन होने के बावजूद वहां के लोग इतना खुश रहते हैं। यह हमें एक नई आशा देगा कि किस तरह हम भी अपनी जिंदगी में खुश रहे और इध्यां दुख रोज इत्यादि से दूर रहें जोकि तनाव अवसाद जैसी बीमारियों का कारण बनते हैं। एक नई जगह का कल्चर और ट्रेडिशन देखने से हमें बहुत कुछ सीखने को मिलता है उससे हमारे अंदर एक नई तरह की ऊर्जा की उत्पत्ति होती है। ट्रैवलिंग के दौरान कभी-कभी हमें कुछ ऐसे अनुभव मिल जाते हैं जो कि बाद में आने वाले बहुत सालों तक हमें अच्छी यादें देते हैं। कई बार हमें होटल ट्रेन बस इत्यादि में कुछ ऐसे लोग मिल जाते हैं जो कि बहुत समय तक हमारे दोस्त बनकर रहते हैं। यदि आप कभी ट्रेवल ना करें तो आप दूसरे अच्छे लोगों से नहीं मिल पाएंगे। कभी-कभी कुछ ऐसी घटनाएं हो जाती हैं जो कि हमेशा आगे चलकर हमारे चेहरे पर एक मुस्कान ले आती है। हम याद करते हैं की ट्रैवलिंग के दौरान हमारे साथ कुछ बहुत अच्छा हुआ था तो वापस से वह पूरा अनुभव हम फिर से जी लेते हैं।

## खुद के बारे में जानना और एक्सप्लोर करना -

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग इतना ज्यादा व्यस्त हो चुके हैं कि वह खुद को पूरी तरह से भूल चुके हैं। इस तरह भीड़ चाल में चल रहे हैं कि उन्हें यही नहीं पता कि वह कौन है और उनका मकसद क्या है। कई बार तो ऐसा होता है। कि हमें यही नहीं पता होता है कि आखिर हम कर क्या रहे हैं और क्यों? ट्रैवल करते वक्त हमें खुद को जानने और एक्सप्लोर करने का मौका मिलता है जो कि रोजमर्रा की जिंदगी में बहुत मुश्किल है। इस बात से फर्क नहीं पड़ता कि हम अकेले घूमने जाते हैं या फिर अपने परिवार या दोस्तों के साथ घूमना तो घूमना होता है चाहे आप किसी के भी साथ जाएं।

कई लोगों को अकेले घूमना पसंद होता है तो कुछ को अपने परिवार और दोस्तों के साथ हर तरह से यह ट्रैवलिंग करके हमें फायदा ही फायदा देती है। यदि कोई व्यक्ति खुद को अच्छे से समझना चाहता है तो उससे यात्रा करना बहुत जरूरी है। यात्रा के दौरान ही हमारा मन शांत होता है और हम खुद पर ध्यान लगा पाते हैं। रोजमर्रा की भाग दौड़ भरी जिंदगी में हम अपने दिल की आवाज नहीं सुन पाते। यह आवाज अपने शहर से दूर कहीं एकांत में ही सुनी जा सकती है जिसके लिए आपको ट्रैवल करने की जरूरत पड़ती है।



ऋद्धि भारद्वाज

# मां बनने के बाद भी नहीं टूटी हिम्मत इन 3 बिजनेस महिला ने निभाया दो गुणा फर्ज

औरत एक ऐसा शब्द है जिसके कठिन साहसों और संघर्षों की तुलना किसी से भी करना आसान नहीं है। अपने बच्चों का पालन पोषण करने और उन्हें अच्छी परवरिश देने के लिए वह पूरी कायनात से लड़ जाती हैं। वहीं कुछ माएं ऐसी भी होती हैं जो बच्चों के साथ-साथ काम को भी अच्छी तरह मैनेज करती हैं। ऐसी ही कुछ माओं के बारे में आज आपको बताएंगे जिन्होंने बच्चा होने के बाद भी हिम्मत नहीं हारी और आज वह अपनी करियर में दिन-दौगुनी रात चौगुनी तरक्की कर रही हैं।

रश्मि मंडलोई



रश्मि एक ऐसी वर्किंग मॉम हैं जिन्होंने अपनी मदरहुड जर्नी में कई सारे संघर्षों का सामना किया। उन्हें सिर्फ तीन महीने की मैटरनिटी लीव मिली जिसके कारण उन्हें अपनी मां होने का फर्ज और जिम्मेदारियां दोनों को देखना पड़ा। आपको बता दें कि रश्मि पिछले कई सालों से इक्विटी बियॉनडाइवर्सिटी पर केंद्रित एक वुमने स्टार्ट अप चला रही हैं। वहीं 2021 में रश्मि ने लीडअप यूनिवर्स को को-फाउंड किया है। यह एशिया की लीडिंग कैरियर एक्सीलरेशन ऑर्गनाइजेशन है जहां वह लोगों की ग्रोथ, कम्प्यूनिटी इंगेजमेंट, पीआर, कम्प्युनिकेशन और ब्रांड डेवलपमेंट को लीड कर रही हैं। उन्होंने अपने काम को प्राथमिकता देना भी शुरू किया और जब भी किसी को जरूरत पड़ी तो अपना हाथ भी आगे बढ़ाया है।



अपने मदरहुड और बिजनेस को ऋद्धि बहुत ही अच्छे से बैलेस कर रही हैं। अपने बेटे, काम और घर के प्रति वह अपनी सारी जिम्मेदारियां पूरी कर रही हैं। यह उनके लिए आसान नहीं है बल्कि फिर भी वह काम करती हैं। उनका कहना है कि उनका ढाई साल का बेटा ऋद्धि के लिए इंस्पीरेशन है। आपको बता दें कि ऋद्धि में माई की को-फाउंडर हैं। उनका मानना है कि बेटे के साथ-साथ प्रोफेशन बैलेंस करना उनकी एंटेप्रेन्योर की यात्रा है।

मोनालिसा ठाकुर



मोनालिसा 8 साल की बेटी की मां है। प्रेग्नेंसी के दौरान मोनालिसा को अक्सर पब्लिक ट्रांसपोर्ट में मुश्किलों का सामना करना पड़ता था लेकिन उनके लिए यह थोड़ा मुश्किल हो जाता था ऐसे में उन्होंने सोचा कि कई लोगों को ऐसी परिस्थितियां झेलनी पड़ती होंगी। इसलिए उन्होंने अपनेपति और दोस्तों के साथ मिलकर टूम्पोक की शुरुआत की। इसके जरिए वह पब्लिक ट्रांसपोर्ट के समय को देखकर अपने घर से आप टिकट बुक कर कती हैं। वहीं मोनालिसा ने दो अन्य फाउंडर हिरण्मय अपने पति, कंपनी के सीईओ नारायण, एक अन्य सीटीओ और करीबी दोस्त के साथ मिलकर एक क्रांतिकारी ट्रांजिट ऐप बबनाया है। टूम्पोक इस समय 19 शहरों में उपलब्ध एक यूनिक मल्टी मॉडल ट्रांजिट ऐप है। वहीं इस ऐप की लाइव ट्रैकिंग बस, ट्रेन और अन्य ट्रांसपोर्टेशन मोड्स के रियल समय को ट्रैक करती हैं।

# शाम को टहलते हैं तो 5 बातों का रखें ख्याल

तेजी से घट सकता है वजन, महीनेभर में दिखेंगे स्लिम-ट्रिम



अधिकतर लोग हेल्दी रहने के लिए टहलना पसंद करते हैं। कुछ लोग सुबह वॉक करते हैं तो कुछ शाम में। यदि आपका वजन बढ़ रहा है तो आप प्रतिदिन टहल कर भी इसे कंट्रोल में रख सकते हैं। क्या आप जानते हैं कि सही तरीके से ईवनिंग वॉक करने से वजन कम किया जा सकता है? हालांकि, आपको ईवनिंग वॉक से जुड़ी जरूरी बातों का भी ध्यान रखना होगा।

वॉक करना सेहत के लिए बेहद लाभकारी होता है। तमाम बीमारियों को दूर करने और फिट रहने के लिए रोज वॉक करनी चाहिए। वेरीवेलहेल्थ के मुताबिक दोपहर के बाद एक्सरसाइज या वॉक करना बॉडी मसलस को बनाने का सबसे उपयुक्त समय माना जाता है। यही वह वक्त होता है जब आप दिन के सभी महत्वपूर्ण काम पूरा कर चुके होते हैं और आप स्ट्रेस फ्री होकर अपने वॉक को एन्जॉय कर पाते हैं। यही नहीं, अगर आप रात में डिनर के बाद वॉक आदि करें तो इससे आप बेहतर नींद ले पाते हैं जिससे एनर्जी लेबल अच्छी रहती है। इसके अलावा, मेटाबॉलिज्म भी अच्छा रहता है जिससे

भूख कम लगती है और वजन कम होता है।

अगर आप ईवनिंग वॉक की मदद से अपना वजन कम करना चाहते हैं तो इसके लिए जरूरी है कि आप एक निश्चित समय तक वॉक करें। आप आधे घंटे वॉक से शुरुआत करें और धीरे धीरे समय सीमा बढ़ाते जाएं।

टहलते वक्त इस बात का ध्यान रखें कि शुरुआती कुछ मिनटों तक आपकी रफ्तार कुछ कम हो, लेकिन जैसे ही आप वॉर्मअप हो जाएं, अपनी स्पीड को बढ़ा दें। तेज रफ्तार की वॉकिंग से आप तेजी से फैट बर्न कर पाएंगे और वजन भी कम होगा।

वजन कम करना चाहते हैं तो यह बहुत जरूरी है कि आप अपने वॉकिंग के दौरान एक फिटनेस गोल तय करें। इसके लिए आप अपना वजन लें और हर वीक यह देखें कि आपका वजन घट रहा है या नहीं। इस तरह आपको वजन कम करने का मोटिवेशन भी बना रहेगा।

अगर आप अपना वजन तेजी से कम करना चाहते हैं तो धीरे धीरे वॉकिंग का टाइम आधा से बढ़ाकर एक घंटा कर दें। पहली बार में इतना वॉक मुश्किल लग सकता है, इसलिए शुरुआत कम से करें, लेकिन जब आप रोज एक घंटा वॉक करने लगेंगे तो आपका वजन भी तेजी से कम होगा।

वॉकिंग के दौरान अगर आप थकान महसूस करें तो तुरंत ब्रेक लें और किसी बेंच पर बैठकर गहरी सांस लें। आप पानी का दो से तीन सिप भी ले सकते हैं। ऐसा करने से इंजुरी रिस्क कम रहेगा और सेहत को नुकसान नहीं पहुंचाएंगे। वॉक शुरू करने से पहले वॉर्मअप जरूर करें। इसके अलावा, जूतों का सही चुनाव करें और कपड़े भी कंफर्टेबल होना जरूरी है। ऐसा करने से आप लंबे समय तक वॉकिंग को एन्जॉय कर सकेंगे और अपने वजन को आसानी से घटा सकेंगे।



खाने से पहले फलों को भिगोना एक सदियों पुरानी परंपरा है। अमूमन लोग फलों को घर में लाने के बाद पहले उसे भिगोते हैं और फिर उसे धोकर खाते हैं। सालों से लोग इसी परंपरा का पालन करते हैं। हालांकि, आज भी अधिकतर लोगों को यह पता ही नहीं है कि उन्हें फलों

से खुद को बचा सकते हैं। ऐसा माना जाता है कि बहते पानी के नीचे फलों को धोना ही काफी नहीं है।

### नहीं हटता एंटी-न्यूट्रिएंट फाइटो एसिड

अधिकतर लोगों का यह भी मानना होता है कि जब फलों को पानी में भिगोया जाता है तो इससे एंटी-न्यूट्रिएंट फाइटो एसिड आसानी से हट जाता है। एंटी-न्यूट्रिएंट्स कुछ पोषक तत्वों जैसे आयरन व कैल्शियम आदि के अवशोषण में बाधा डालते हैं। वास्तव में ऐसा होता नहीं है। फलों को भिगोने की विधि का एंटी-न्यूट्रिएंट फाइटो एसिड को हटाने से कोई लेना-देना नहीं है। इतना ही नहीं, कुछ लोग यह भी सोचते हैं कि फलों को भिगोने से उनकी गर्मी भी कम होती है। जबकि वास्तव में ऐसा नहीं होता है।

### भिगोएं या नहीं

अब सवाल यह उठता है कि फलों को खाने से पहले पानी में भिगोना चाहिए या नहीं। यकीनन फलों को खाने से पहले पानी में भिगोना एक अच्छा



## फलों को खाने से पहले भिगोना कितना सही, कितना गलत?

को खाने से पहले भिगोना चाहिए या नहीं। फलों के भिगोने को लेकर लोगों के मन में कई तरह की धारणाएं होती हैं। जहां कुछ लोग इसे सही मानते हैं तो कुछ नहीं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको फलों को भिगोने के फायदों व नुकसान के बारे में बता रहे हैं-

### रोगों से बचाए

अगर फलों को पानी में भिगोया जाता है तो इससे व्यक्ति कई तरह की बीमारियों से आसानी से बच सकता है। दरअसल, फलों को बनाने की प्रक्रिया के दौरान कई तरह के कीटनाशकों का इस्तेमाल करते हैं। जिसके कारण त्वचा और आंखों की एलर्जी और मतली आदि की समस्या हो सकती है। हालांकि, जब इन फलों को पानी में भिगोया जाता है तो इससे सारे कीटनाशक और केमिकल्स निकल जाते हैं। साथ ही साथ, फलों पर लगी गंदगी, धूल और मिट्टी भी पूरी तरह से हट जाती है। जिसके कारण फलों को पानी में भिगोने से आप कई तरह की बीमारियों



विचार है। जब आप फलों को भिगोते हैं तो इससे उन पर लगी गंदगी आदि हट जाती है और फिर फल खाने के लिए अधिक सुरक्षित हो जाते हैं।

हालांकि, इसे लेकर आपको कई तरह की भ्रांतियां नहीं पालनी चाहिए। मसलन, आपको इस बात की जानकारी होनी चाहिए कि फलों को भिगोने से उनकी गर्मी, एंटी-न्यूट्रिएंट फाइटो एसिड या फिर एलर्जी आदि की समस्या को दूर नहीं किया जा सकता। ऐसे में अगर आपको किसी फल से एलर्जी है तो उससे दूरी बनाना ही ठीक है।

# बाजार जाने की अब नहीं पड़ेगी जरूरत

## इस ट्रिक की मदद से घर पर बनाएं शुद्ध देसी घी

भारतीय रसोई घर में अक्सर ज्यादातर पकवानों में देसी घी का इस्तेमाल होता है। इसे सेहत के लिए अच्छा माना जाता है। लेकिन यह घर पर तैयार किया गया घी हो तो। क्योंकि घर के घी में किसी भी तरह की कोई मिलावट नहीं होती है। मगर काफी लोगों की यह शिकायत रहती है कि वह घर पर मार्केट जैसा दानेदार घी नहीं बना पाते हैं। अगर आपकी भी यह शिकायत है तो परेशान न हों। आज हम आपको ऐसे आसान से ट्रिक्स बताएंगे, जिससे आप घर पर आसान से दानेदार



है तो घी ज्यादा मात्रा में निकलेगा।

### मक्खन को करें अलग

घी बनाने के लिए सबसे पहले मलाई को फ्रिज से निकाल कर आधे घंटे के लिए नार्मल टेम्प्रेचर पर रखें। इसके बाद इसे मिक्सर जार में डालकर ब्लेंड कर लें। जब पानी और मक्खन अलग हो जाएं तो मक्खन को निकालकर एक बर्तन में एकत्र कर लें।

### इस तरीके से बनाएं घी



घी बना सकते हैं। तो चलिए जानते हैं उसके बारे में।

### मलाई को इकट्ठा करें

मलाई से घी बनाने के लिए आपको कम से कम 15 या 20 दिन की मलाई को इकट्ठा करना पड़ेगा और इसे फ्रीजर में स्टोर करना होगा। बता दें कि मलाई फ्रीजर में स्टोर करने से घी में जलने की स्मैल नहीं आती। इस बात का ध्यान रखें कि अगर मलाई फुल क्रीम दूध की



घी को तैयार करने के लिए कढ़ाही को चूल्हे पर रख कर गैस को ऑन करें। इसके बाद उस मक्खन को कढ़ाही में डाल दें और करछुल की मदद से लगातार चलाते रहें। थोड़ी देर में आप देखेंगे कि मक्खन पिघलने लगेगा और घी निकलने लगेगा। घी पूरी तरह से निकल जाए तो गैस बंद कर दें। इसके बाद जब आपको लगे घी ठंडा हो गया है तो उसे छानकर कंटेनर में स्टोर कर दें।

गर्मी का मौसम और दिन ब दिन बढ़ता तापमान बड़ा परेशानी भरा होता है। जैसे-जैसे गर्मी बढ़ती है तन और मन को सिर्फ राहत या सुकून की तलाश होती है। ऐसे में आपको अपने स्वास्थ्य के प्रति अलर्ट रहने की जरूरत होती है। जिससे की आपके शरीर को थोड़ी ठंडक मिल सकें। इसके लिए आप अपनी डाइट में गोंद कतीरा का सेवन कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं गोंद कतीरा पीने के फायदे।

#### हीट स्ट्रोक से प्रोटेक्ट

ज्यादा गर्मी के चलते लोगों को हीट स्ट्रोक की समस्या बहुत देखने को मिलती है। इसलिए लू से बचने के लिए नियमित रूप से गोंद कतीरा का सेवन जरूर करें।

**लू**  
**लगने से लेकर शरीर को**  
**ठंडक पहुंचाने तक**  
**स्वास्थ्य के लिए जानिए गोंद**  
**कतीरा के फायदे**

#### मुंह के छालों को ठीक करे

गर्मी के कारण अगर मुंह में छाले हो जाएं, तो गोंद कतीरा सबसे अच्छा घरेलू नुस्खा है। इसके ठंडक देने वाले गुण छाले की सूजन और दर्द से राहत दिलाते हैं। गोंद कतीरा का पेस्ट छालों पर कुछ मिनट तक लगाए रखने से दर्द और सूजन में बहुत आराम मिलता है।

#### कब्ज से राहत दिलाए

गोंद कतीरा आपके मल त्याग को नियंत्रित कर सकता है। इसलिए आपको कब्ज की समस्या रहती है तो रोजाना गोंद कतीरा का सेवन करें। इससे आपको आराम मिलेगा, आप इसे नींबू के रस या फिर ठंडे पानी में मिलाकर भी पी सकते हैं।

#### वजन घटाने में मदद

वजन कम करने के साथ हीट स्ट्रोक से लड़ने के लिए ये सबसे अच्छा समर ड्रिंक है। खासतौर से अगर आप गर्मियों में वजन पर



यह शरीर की गर्मी को कंट्रोल करने में बेहद असरदार है।

#### उर्जा को बढ़ाएं

गोंद कतीरा शरीर की उर्जा बढ़ाती है। इसके सेवन से गर्मी के दिनों में सुस्ती, थकावट और कमजोरी को दूर करता है। जब भी आपको थकावट या कमजोरी महसूस हो आप एक गिलास में एक चम्मच भीगा हुआ गोंद कतीरा, थोड़ा सा गुलाब शरबत, चीनी और दूध डालकर मिला लें। इसे पीने के बाद आपके शरीर को तुरंत उर्जा मिलेगी।



काबू रखने की सोच रहे हैं, तो प्रोबायोटिक खाद्य पदार्थों के साथ गोंद कतीरा को अपनी प्लेट में जरूर शामिल करें।

#### महिलाओं के लिए फायदेमंद

महिलाओं में अनियमित पीरियड्स के चलते खून की कमी होना आम है। इसके अलावा डिलीवरी के बाद भी महिलाएं काफी कमजोर हो जाती हैं। गोंद कतीरा शरीर को ताकत देने और पीरियड्स के दौरान रक्त प्रवाह को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसलिए इसका सेवन जरूर करें।



## घर बनाने के साथ मरम्मत में भी माहिर मधुमक्खियां

**छत्ता तोड़ने पर कम समय में फिर बना लेती हैं, डिजाइन और पैटर्न हर बार समान**

एक रिसर्च में सामने आया है कि मधुमक्खियों में बहुत खराब मौसम और झटकों के बीच भी अपनी कॉलोनियों को बनाने, मरम्मत करने और उन्हें शिफ्ट करने की अद्भुत क्षमता होती है।

अमेरिका की ऑबर्न यूनिवर्सिटी के रिसर्चर्स ने मधुमक्खी के छत्ते बनाने का तरीके को स्टडी किया। रिसर्चर्स ने पाया कि मधुमक्खियां श्री-डी नेस्ट बनाती हैं। मधुमक्खियां अंडाकार ब्लॉक बनाती हैं, जिससे पूरे छत्ते का निर्माण होता है। ये ब्लॉक छत्ते में सभी दिशाओं तक फैले होते हैं।

छत्तों की ये बनावट कितनी अहम है, इसे समझने के लिए रिसर्चर्स ने मधुमक्खियों के एक छत्ते को तोड़ दिया। इसे मधुमक्खियों को फर्क नहीं पड़ा। स्टडी में कहा गया कि मधुमक्खियों ने साथ मिलकर जल्द नया नेस्ट बना लिया। इनके ब्लॉक, वजन, तापमान सबकुछ पुराने छत्ते जैसा ही था।

रिसर्चर्स ने बार-बार मधुमक्खियों के कई छत्तों को तोड़ा लेकिन हर बार मधुमक्खियों ने कम समय में नए छत्ते बना लिए। पुराने और नए छत्तों में कोई फर्क भी नहीं दिखाई दिया।

गणितीय दिमाग लगाकर छत्ता बनाती हैं मधुमक्खियां रिसर्चर्स ने टेद्रागोन्युला मधुमक्खियों का उदाहरण दिया। उन्होंने कहा- टेद्रागोन्युला मधुमक्खियों का छत्ता 3D तस्वीर जैसा दिखता है। यह मधुमक्खी मैथमेटिकल ब्लूप्रिंट को फॉलो करती हैं। यह खास तरह का पैटर्न होता है जो आकार में गोल होता है। छत्ता बनते-बनते एक घुमावदार आकार में तैयार हो जाता है। यह रिसर्च ब्रिटेन की कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी और स्पेन की ग्रेनाडा यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने मिलकर की है।



ये मधुमक्खियां ऐसा छत्ता तैयार करती हैं जो दिखने में मल्टी-स्टोरी कार पार्किंग जैसा दिखता है। ये इसे तैयार करते समय खास तरह का गणितीय फॉर्मूले का पालन करती हैं। टेद्रागोन्युला मधुमक्खी अपना छत्ता चार तरह के आकार में बनाती है। पहला घुमावदार, दूसरा बुल्स-आई के आकार का और तीसरा डबल स्पाइरल यानी दोहरा घुमावदार होता है। वहीं, छत्ते का चौथा आकार सीढ़ीदार खेत जैसा दिखता है।

**मधुमक्खियों की दिनचर्या पर भी हो चुकी है रिसर्च** इजराइल के हिब्रू विश्वविद्यालय की रिसर्च में कहा गया कि मादा मधुमक्खियां बहुत कम नींद ले पाती हैं। छत्ते में मौजूद अंडों की देखरेख के लिए मादा मधुमक्खियां को अपनी नींद की कुर्बानी देनी पड़ती है, जबकि नर मधुमक्खियां अपनी दिनचर्या में कोई बदलाव नहीं करतीं।

रिसर्चर्स ने अंडों और मधुमक्खियों की दिनचर्या की बारीकी से जांच की थी। इसमें पाया गया था कि जिस लावा में अंडे पनप रहे होते हैं उससे एक रसायन उत्पन्न होता है जो मधुमक्खियों की नींद को कम करता है। अगर इस लावा को मधुमक्खियों से अलग कर दिया जाए, तो वे आम दिनों की तरह ही नींद लेती हैं।

# बेलूर और हालेबीडू

## पुराने और अद्भुत मंदिरों के शहर



महारानी ने करवाया था। इसमें पांच मूर्तियां हैं। श्री गणेश, श्री सरस्वती, श्री लक्ष्मी नारायण, लक्ष्मी श्रीधर और दुर्गा महिषासुर मर्दिनी। इनके अतिरिक्त एक मूर्ति श्री वेणुगोपाल की है। यह मंदिर एक ऊंची दीवार के घेरे में चबूतरे पर स्थित है। यहां की मूर्तिकला अद्भुत है। हालेबीडू: बेलूर से करीब 15-16 किलोमीटर दूर हालेबीडू भी अपने मंदिरों और मूर्तिकला के लिए विख्यात है। यहां का सबसे प्रसिद्ध मंदिर होयसलेश्वर मंदिर है जो शिव को समर्पित है। यह भव्य मंदिर देखने लायक है।

इसका निर्माण साल 1221 में

करवाया गया था। होयसलेश्वर मंदिर के ही बाजू में तीन विशालकाय प्राचीन जैन मंदिर भी स्थित हैं। कुद्रेमुख ट्रैक: यह कर्नाटक के सबसे प्रसिद्ध ट्रैकों में से एक है। अगर आप बेलूर जाते हैं तो यहां भी जाया जा सकता है।

यह पश्चिमी घाट की पहाड़ियों में है और मुल्लोडी नामक गांव से शुरू होता है। बेलूर से इसकी दूरी तकरीबन 100 किलोमीटर है। मुल्लायनगिरी चोटी भी काफी नजदीक है। यह चोटी कर्नाटक की सबसे ऊंची चोटी है और इसकी ऊंचाई लगभग 1900 मीटर है। मुल्लायनगिरी तक पक्की सड़क बनी है। आखिर में 200-250 सीढ़ियां चढ़नी होती हैं। यहां से चिकमगलूर शहर का शानदार विहंगम नजारा दिखता है। मुल्लायनगिरी से मुल्लोडी की ओर चलते हैं तो लगभग पूरा रास्ता कॉफी के बागानों से होकर जाता है। असल में चिकमगलूर जिला कॉफी के लिए जाना जाता है। कैसे पहुंचें?

**रेल यात्रा:** बेलूर में कोई रेलवे स्टेशन नहीं है। तो रेल से यात्रा करने पर आपको हासन रेलवे स्टेशन पर उतरना पड़ेगा। हासन रेलवे स्टेशन सभी बड़े शहरों के अलावा बेंगलुरु, मैसूर और मंगलुरु से भी अच्छे से जुड़ा है। हासन से बेलूर लगभग 40 किमी दूर है।

**हवाई यात्रा:** अगर आप हवाई जहाज से बेलूर जाना चाहते हैं तो इसके लिए बेंगलुरु जाना होगा। बेंगलुरु तमाम बड़े शहरों से हवाई सेवाओं से जुड़ा है। बेंगलुरु से बेलूर करीब 220 किमी दूर है। बेंगलुरु से आपको बसें मिल जाएंगी या आप चाहें तो ट्रेन से भी हासन तक आ सकते हैं।

अगर आप कर्नाटक घूमने जा रहे हैं तो इन दो स्थानों को अपनी सूची में जरूर शामिल करें। एक तो बेलूर और दूसरा हालेबीडू। दोनों ही स्थान एक-दूसरे से करीब 16 किलोमीटर की दूरी पर हैं और हासन जिले में आते हैं। बेंगलुरु से इनकी दूरी लगभग 220 किलोमीटर है। 11वीं से 13वीं शताब्दी तक इस क्षेत्र में होयसला राजवंश ने शासन किया और इसी दौरान यहां विशालकाय और शानदार मंदिरों का निर्माण हुआ। पहले हम बात करेंगे बेलूर की। चन्नाकेशव यहां का प्रसिद्ध मंदिर है। चन्ना यानी सुंदर और केशव विष्णु को कहा जाता है। यह मंदिर भगवान विष्णु को समर्पित है। इसे होयसल वंशीय नरेश विष्णुवर्धन ने 1117 ई. में बनवाया था।

मंदिर 178 फुट लम्बा और 156 फुट चौड़ा है। परकोटे में तीन प्रवेशद्वार हैं, जिनमें सुंदर मूर्तिकारी है। मंदिर की बाहरी दीवारों पर एक से बढ़कर एक मूर्तियां हैं। गर्भगृह की दीवारों पर पौराणिक प्रसंग हैं, तो मंडप की दीवारों पर मानवीय प्रसंग हैं। इन मानवीय प्रसंगों में आपको एक महिला की बहुत सारी मूर्तियां मिलेंगी, जिसके बारे में कहा जाता है कि वे प्रथम होयसल राजा विष्णुवर्धन की पत्नी हैं या उनसे प्रेरित हैं। इन सभी मूर्तियों के हाव-भाव पर आधारित कुछ न कुछ नाम हैं।

जैसे दर्पण में अपना चेहरा देखकर प्रसन्न होती दर्पण-सुंदरी हैं, तो कहीं शाल-भंजिका हैं, तो कहीं कोई और। कप्पे चेन्नंग राय का मंदिर: बेलूर में चेन्नाकेशव मंदिर के अतिरिक्त कप्पे चेन्नंग राय का मंदिर भी है, जो इस मंदिर के दक्षिण में स्थित है। इसका निर्माण विष्णुवर्धन की



# पेट पर जमा फैट हटने का नाम नहीं ले रहा है, तो आज से ये 3 तरह के बीज खाना शुरू कर दें



निकला हुआ पेट और कमर के आस पास की चर्बी जितनी देखने में बुरी लगती है, उतनी ही ये सेहत के लिए खतरनाक है। हर कोई चाहता है कि वो हमेशा स्लिम ट्रिम दिखे लेकिन जंक फूड या तला भुना खानपान और एक्ससाइज की कमी के चलते बैली फैट शरीर पर जल्दी हावी हो जाती है। ऐसे में अगर आप अपने शाम के नाश्ते में खास चीजों के बीजों को शामिल करें तो बैली फैट घटाने में मदद मिलेगी। जी हां, ये बीज सेहत को तो फायदा करते ही हैं, साथ ही ये आपके बैली फैट को भी कुछ ही दिनों में छूमंतर हो जाएगा। वैसे भी हर कोई चाहता है कि वह पतला हो, चलिए जानते हैं कि वेट कंट्रोल करने के लिए किन किन बीजों को डाइट में शामिल करना फायदेमंद होगा।

## अलसी के बीज



आयुर्वेद में अलसी के बीजों का काफी महत्व दिया गया है। अलसी में शरीर के लिए काफी सारे पोषक तत्व होते हैं। इसके भीतर पाया जाने वाला ओमेगा 3 फैटी एसिड शरीर की एक्स्ट्रा चर्बी को पिघला कर बाहर निकाल देता है। इसमें ढेर सारे एंटीऑक्सीडेंट के साथ साथ ढेर सारा फाइबर, आयरन और प्रोटीन मौजूद होता है। आप सब्जी, दही, परांठे के साथ साथ स्मूदी और पेय आदि में भी अलसी के बीज का यूज कर सकते हैं।

## सूरजमुखी के बीज

जब बात वजन कंट्रोल करने की हो तो सूरजमुखी के बीज बेहतरीन विकल्प साबित हो सकते हैं। सूरजमुखी के बीज



शरीर में फैट को जलाकर वेट कंट्रोल में मदद करते हैं। इससे आंतों की अच्छी सफाई होती है और पाचन तंत्र स्मूथ होता है। सूरजमुखी के बीजों को पीसकर सूप, चाय, पेय आदि में यूज किया जा सकता है।

## चिया सीड्स

चिया सीड्स में ढेर सारा फाइबर होता है। अगर आप नाश्ते में इसका सेवन करेंगे तो आपका पेट देर तक भरा रहेगा और आप अंत शंट खाने के लिए मजबूर नहीं होंगे। चिया सीड्स में पाचन तंत्र को स्मूथ करने के गुण पाए जाते हैं और ये मेटाबॉलिज्म को भी तेज करते हैं। इनकी मदद से हाई कैलोरी को बर्न करने में काफी मदद मिलती है।





# फनी बाल गीत : हंसकर कह दो



अब कब तक छींकोगे चाचू,  
करो छींकना बंद।  
सुबह-सुबह से छींक रहे हो,  
गिनती हुई पचास।

लगता है इन छींकों में तो,  
छुपी बात कुछ खास।  
इन छींकों में चाचू क्या कुछ,

मिलता है आनंद।  
अगर नहीं ऑफिस जाना तो,  
साफ-साफ बोलो।  
खाना है गरम-गरम मुंगोड़ी,  
सच के पट खोलो।  
वजन कम करना चाहती हैं?  
और जानें  
मन की कविता पढ़ों ठीक से,

नहीं बिगाड़ो छंद।  
गोल-गोल बातें करना यह,  
आदत ठीक नहीं।

क्या इच्छा है आज आपकी,  
कुछ तो कहो सही।  
हंसकर कह दो अब तो चाचू,  
क्या है तुम्हें पसंद।

## रात को नहाने के नुकसान क्या है?

1. डॉक्टरों के अनुसार रात्रि में हमारे शरीर का तापमान गिर जाता है। रात का तापमान भी कम होता है। ऐसे में रात में नहाने से सर्दी जुकाम होने की संभावना रहती है।  
2. यह भी कहा जाता है कि रात में हमेशा नहाने से बुखार भी आ सकता है, ऐसा तब होता है जबकि आप गर्म पानी से नहा के शरीर के

सामान्य तापमान को डिस्टर्ब कर देते हैं।  
3. एक्सपर्ट का मानना है कि रात्रि में नहाने से शरीर का मेटाबॉलिज्म गड़बड़ हो सकता है।  
5. डॉक्टरों के अनुसार इससे आपकी पाचन क्रिया भी काफी हद तक प्रभावित हो सकती है।  
6. मेटाबॉलिज्म गड़बड़ होता है तो फिर शरीर में हार्मोन के भी इंबैलेंस

होने की संभावना बढ़ जाती है।  
7. रात में नहाने से सिरदर्द, बदन दर्द, जोड़ों में दर्द और शरीर में अकड़न की समस्या भी होने की संभावना बढ़ जाती है।  
8. यह भी कहा जाता है कि लगातार रात में नहाने से सीने में दर्द, मसल्स क्रेप और मसल्स पेन की समस्या भी शुरू हो जाती है।

# दांतों पर जमे पीले प्लाक को इन घरेलू नुस्खे से करें जड़ से साफ



दांतों पर धीरे धीरे एक पीली परत जम जाती है। इस परत को प्लाक कहते हैं। यह प्लाक बैक्टीरिया की एक चिपचिपी परत होती है। बैक्टीरिया एसिड पैदा करते हैं। ये एसिड दांतों के इनेमल को नष्ट कर सकते हैं और कैविटी और मसूड़े की सूजन को पैदा करते हैं। यह यह गंदा पदार्थ दांतों की जड़ों पर मसूड़ों के नीचे जाकर दांतों को सहारा देने वाली हड्डियों को तोड़ देता है जिससे वक्त के पहले ही दांत निकल जाते हैं। इसीलिए इस प्लाक को हटाना या साफ करना बहुत जरूरी है।

**पहला नुस्खा :** एक चम्मच सरसों के तेल में नमक, नींबू का रस मिलाकर अंगुलियों से 5 मिनट तक धीरे धीरे दांत और मसूड़ों की मसाज करें। इसके बाद दांतों को किसी अच्छे टूथपेस्ट से ब्रश कर लें। कुछ दिनों में यह पीली परत निकल जाएगी।

**दूसरा नुस्खा :** एक चम्मच एलोवेरा जेल में बेकिंग सोडा मिला लें और उसमें उचित मात्रा में नींबू का रस मिलाकर इसका मिश्रण बनाकर इस

मिश्रण को पेस्ट बनाकर ब्रश करें। दिन में एक बार कुछ दिनों के लिए इस्तेमाल करने पर दांतों पर जमा प्लाक हटने लगेगा।

**तीसरा नुस्खा :** एक कटोरी में नारियल का तेल लें और इसको मुंह में डालकर इसका कुल्ला करें। 4 से 5 मिनट तक इसे मुंह में घूमते रहें। यह दांतों के कोने-कोने से जमा प्लाक और पीलापन दूर करके दांतों को साफ करेंगे साथ ही यह दांतों की सड़न को भी दूर कर देगा।



# क्या प्रेमिका ने महान सिकंदर को समुद्र में डुबोकर मार डाला?

सिकंदर में सिर्फ दुनिया को फतह करने का जुनून ही नहीं था, बल्कि समुद्र को गहराई से देखने के लिए मन बना चुका था। समुद्र से ही सिकंदर की मौत का किस्सा दिलचस्प रहा है, लेकिन इसका सच कुछ और ही था।

पहला शख्स जिसने समुद्र को गहराई से देखा कहा जाता है कि सिकंदर दुनिया का पहला ऐसा इंसान था जो समुद्र की गहराई में गया। उसके समुद्र से लगाव के पीछे कई वजह बताई गईं। कुछ इतिहासकारों का कहना है, उसमें समुद्र को समझने की गहरी जिज्ञासा थी। वहीं, कुछ का कहना है कि सिकंदर का समुद्र में पहुंचना उसकी सैन्य रणनीति का हिस्सा था। जिसके जरिए वो युद्ध

की रणनीति को और भी शक्तिशाली बनाना चाहता था। सिकंदर के गुरु कहे जाने वाले अरस्तु ने चौथी शताब्दी ईसा पूर्व में जिस पनडुब्बी का जिक्र किया, उसका सम्बंध सिकंदर से था।

## क्या प्रेमिका से मिला धोखा?

सिकंदर के समुद्री करतब का एक किस्सा दिलचस्प रहा है। एक बार सिकंदर ने समुद्र की गहराई तक पहुंचने के लिए शीशे के विशाल जार का इस्तेमाल किया। वो ऐसा जार था जिसके अंदर पानी पहुंचना मुश्किल था।

सिकंदर उस जार में बकरी, कुत्ता और बिल्ली के साथ बैठे थे। वो उसके बाहर का पूरा नजारा देख सकते थे। कांच के उस बंद जार को जंजीर से जोड़ा गया था ताकि उसकी मदद से वापस पानी से बाहर निकाला भी जा सके।

सिकंदर चाहते थे कि उसकी जंजीर ऐसे विश्वसनीय



हाथों में हो जो उसे बाहर निकाल सके। इसलिए वो जंजीर प्रेमिका के हाथों में थमाकर समुद्र में उतर गए। सिकंदर के पानी में पहुंचने के बाद उनकी प्रेमिका के पास एक नया प्रेमी आया और एक प्रस्ताव रखा। कहा – जंजीर को पानी में फेंक दो और मेरे साथ भाग चलो। उस इंसान ने प्रेमिका के हाथ से जंजीर ली और वापस समुद्र में फेंक दी। जंजीर पानी में पहुंचने के बाद सिकंदर ने एक बार फिर बहादुरी का परिचय किया और सकुशल पानी से बाहर आ गए।

## इसलिए बनवाया था शीशे का जार

मध्यकालीन हस्तलेखों में इस बात का जिक्र है कि सिकंदर ने द्रोंय की जंग के दौरान एक खास किस्म का जार बनवाया था जिसकी मदद से वो कुछ समय के लिए पानी में उतरते थे और बिना भीगे वापस आ जाता था। उसी जार की मदद से उन्होंने समुद्री रास्ते से द्रोंय द्वीप पर चढ़ाई की थी।



# गोपाल कृष्ण गोखले की 12 खास बातें

1. गोपाल कृष्ण गोखले भारत के एक स्वतंत्रता सेनानी, समाजसेवी, विचारक एवं सुधारक थे।

2. गोपाल कृष्ण गोखले का जन्म महाराष्ट्र के रत्नागिरी जिले में 9 मई 1866 को हुआ था।

3. एक साधारण परिवार में उनका जन्म हुआ था और उनके पिता कृष्ण राव पेशे से क्लर्क थे।

4. अपनी शिक्षा दीक्षा के दौरान गोपाल कृष्ण गोखले जी अत्यंत मेधावी छात्र थे। पढ़ाई में सराहनीय प्रदर्शन के लिए जब उन्हें सरकार की ओर से 20 रुपये की छात्रवृत्ति मिलनी शुरू हुई तो उन्हें शिक्षकों और सहपाठियों की काफी सराहना मिली।

5. गोखले पुणे के फर्ग्युसन कॉलेज के संस्थापक सदस्यों में से एक थे। उन्होंने इस कॉलेज में अध्यापन का कार्य करने के साथ ही राजनीतिक गतिविधियां भी जारी रखीं।

6. उनके बारे में कहा जाता है कि गांधी जी को अहिंसा के जरिए स्वतंत्रता आंदोलन की प्रेरणा गोखले से ही मिली थी। उन्हीं की प्रेरणा से गांधी जी ने दक्षिण अफ्रीका में रंगभेद के खिलाफ आंदोलन चलाया।

7. गांधी जी के आमंत्रण पर 1912 में गोखले खुद भी दक्षिण अफ्रीका गए और रंगभेद की निंदा की तथा इसके खिलाफ आंदोलन के प्रति अपना समर्थन व्यक्त किया।

8. गोखले को एक जन नेता और नरमपंथी सुधारवादी माना जाता है।

9. उन्होंने स्वतंत्रता संग्राम में महत्वपूर्ण योगदान देने के साथ ही देश में व्याप्त जातिवाद और छुआछूत के खिलाफ भी संघर्ष किया। वह जीवनभर हिन्दू-मुस्लिम एकता के लिए काम करते रहे और मोहम्मद अली जिन्ना ने भी उन्हें अपना राजनीतिक गुरु माना।

10. यह बात अलग है कि बाद में जिन्ना देश के बंटवारे का कारण बने और गोखले द्वारा दी गई शिक्षा



का पालन नहीं किया।

11. बता दें कि अधिकतर लोग गोखले को सिर्फ महात्मा गांधी के राजनीतिक गुरु के रूप में ही जानते हैं, लेकिन वह सिर्फ राष्ट्रपिता ही नहीं बल्कि मोहम्मद अली जिन्ना के भी राजनीतिक गुरु थे। उनका मानना है कि यदि आजादी के समय गोखले जीवित होते तो शायद जिन्ना देश के बंटवारे की बात रखने की हिम्मत नहीं जुटा पाते।

12. ऐसे भारत के महान वीर सपूत का निधन 19 फरवरी 1915 को हो गया। भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में अग्रणी रहे तथा भारत भूमि को गुलामी से आजाद कराने के लिए जन्मे गोपाल कृष्ण गोखले देशप्रेम की भावना से ओतप्रोत थे। गोखले भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस और सर्वेट्स सोसायटी ऑफ इंडिया के सम्मानित सदस्य भी थे।

# घर के खाने की लज्जत अलग ही होती है

## तड़का खिचड़ी

क्या चाहिए

चावल- 1/2 कप, हरी मूंगदाल- 1/4 कप, धुली मूंगदाल- 1/4 कप, सब्जियां (गाजर, प्याज, टमाटर आदि)- 1 1/2 - 1 1/2 कप कटी हुई, नमक- स्वादानुसार, हल्दी पाउडर- 1 छोटा चम्मच, हींग- चुटकी भर, पानी- 4 कप।

तड़के के लिए...घी- 2 छोटे चम्मच, जीरा- 1/2 छोटा चम्मच, राई- 1/2 छोटा चम्मच, लहसुन- 1 बड़ा चम्मच कटा हुआ, अदरक- 1 छोटा चम्मच कटा हुआ, पालक- 1/2 कप कटी हुई,

लाल मिर्च पाउडर- 1 छोटा चम्मच, धनिया पाउडर- 1 छोटा चम्मच, गरम मसाला- 1/2 छोटा चम्मच।

ऐसे बनाएं-चावल और दालों को धोकर कुकर में डालें। इसमें सारी सब्जियां, नमक, मसाले, हींग और पानी डालकर मिलाएं। मध्यम आंच पर तीन-चार सीटी आने तक पकाएं। अलग पैन में तड़के के लिए घी गर्म करें। राई और जीरा तड़काएं। लहसुन और अदरक डालकर सुनहरा भूनें। पालक डालें और कुछ सेकंड चलाते हुए पकाएं। लाल मिर्च और धनिया पाउडर लाएं। इस तड़के में खिचड़ी मिलाएं। गरम मसाला मिलाएं और ऊपर से घी या मक्खन डालकर परोसें। - पूजा जगगी



और ढककर दो मिनट पकाएं। अब लाल मिर्च पाउडर और धनिया पाउडर मिलाएं। बेसन अच्छी तरह से मिलाकर चार-पांच मिनट पकाएं। अमचूर पाउडर, शक्कर (वैकल्पिक), हरा प्याज और हरा धनिया मिलाएं। गूंधे हुए आटे की लोई पर थोड़ा-सा हरा धनिया व तिल डालकर दबाएं और गोल रोटी बेल लें। रोटी को पलट दें ताकि धनिया वाला हिस्सा ऊपर की तरफ आए। अब भरावन को रोटी के बीच में त्रिकोणाकार में फैलाएं। रोटी के तीनों कोने एक-एक करके अंदर की तरफ मोड़कर त्रिकोणाकार दें और इसे बेल लें। गर्म तवे पर अच्छी तरह से सेकें।

## प्याज के समोसे कचौरी

क्या चाहिए- प्याज- 4 लंबाई में कटा हुआ, तेल- 1 बड़ा चम्मच, राई- 1 छोटा चम्मच, जीरा- 1/2 छोटा चम्मच, हींग- 1/4 छोटा चम्मच, हरी मिर्च- 1 छोटा चम्मच कटी हुई, साबुत धनिया- 1 छोटा चम्मच, सौंफ- 1 छोटा चम्मच, अदरक- 1 छोटा चम्मच कुटा हुआ, नमक- स्वादानुसार, हल्दी पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, धनिया पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, बेसन- 1/4 कप भुना हुआ, अमचूर पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, शक्कर- 1/2 छोटा चम्मच (वैकल्पिक), हरा प्याज- 1 बड़ा चम्मच कटा हुआ, हरा धनिया- 1 बड़ा चम्मच।

ऐसे बनाएं- तेल गर्म करके इसमें राई और जीरा तड़काएं। हींग, हरी मिर्च, साबुत धनिया, सौंफ और अदरक मिलाएं। प्याज, नमक और हल्दी पाउडर मिलाएं

## सूजी बाइट्स

क्या चाहिए

सूजी- 300 ग्राम, चीज- 1/4 कप किसी हुई, प्याज- 1/4 कप बारीक कटा हुआ, चिली फ्लेक्स- 1 छोटा चम्मच, जीरा- 1/2 छोटा चम्मच, काली मिर्च पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, हरा धनिया- 1-2 बड़े चम्मच कटा हुआ, पानी- 650 मि.ली।

ऐसे बनाएं- गहरे पैन में पानी गर्म करें। इसमें नमक, जीरा, प्याज, काली मिर्च पाउडर, चिली फ्लेक्स और हरा धनिया मिलाएं। इसमें धीरे-धीरे सूजी डालते जाएं और मिलाते जाएं। फिर सूजी को गाढ़ा होने तक चलाते हुए पकाएं। जब यह बहुत गूंधे हुए आटे जैसा हो जाए तो इसमें चीज मिलाएं और अच्छी तरह से गूंधें। इसे अंगूठे जितना चौड़ा व लंबा बेलनाकार दें। चाकू से छोटे-छोटे टुकड़े काट लें। गर्म तेल में इन्हें गुलाबी और कुरकुरा तल लें। सांस या चटनी के साथ परोसें।

# रिफाईंड तेल कई प्रक्रियाओं से तैयार होता है, तो क्या ये खाने लायक है?

खाना पकाने के लिए आमतौर पर रिफाईंड तेल का ही इस्तेमाल होता है। ये हल्का होता है, आसानी से मिल जाता है और क्रीम भी कम होती है। बड़े पैमाने पर निर्माण के लिए और लंबे समय तक रखने के लिए इसे रासायनिक तरीके से तैयार किया जाता है। लेकिन इसे तैयार करने की ये प्रक्रिया ही हमारी सेहत को हानि पहुंचाती है। नियमित रिफाईंड तेल का इस्तेमाल वजन बढ़ने, मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याओं जैसे ब्लॉकेज और यहां तक कि कैंसर का भी कारण बन सकता है। तो फिर सवाल उठता है कि आखिर कौन-सा तेल सुरक्षित है?



## कैसे तैयार होता है रिफाईंड तेल

तेल को रिफाईंड करने के लिए 6-7 रसायन का इस्तेमाल होता है, जैसे आईएनएस 319/ टीबीएचक्यू, आईएनएस 900ए / ई 900ए / डीएमपीएस आदि। फिर जब इसे दोबारा रिफाईंड किया जाता है, तब इन रसायनों की संख्या बढ़ाकर 12-13 कर दी जाती है। फिर जब तक रिफाईंड तेल प्राप्त नहीं हो जाता तब तक तेल को 200 डिग्री से अधिक तापमान पर लगभग आधे घंटे तक गर्म किया जाता है। इतनी अधिक तापमान होने की वजह से तेल में मौजूद पौष्टिक तत्व पूरी तरह से खत्म हो जाते हैं।

अगली प्रक्रिया है डेओडोरिजेशन, जिसमें तेल को दो बार गर्म किया जाता है। इससे तेल का प्राकृतिक स्वाद और महक पूरी तरह से खत्म हो जाती है। यही नहीं, कुछ रिफाईंड तेल में अप्राकृतिक सुगंध और स्वाद भी मिलाया जाता है जिससे उसकी खुशबू और स्वाद अलग हो जाता है। इतनी लंबी प्रक्रिया के बाद जो तेल तैयार होता है वह पूरी तरह से पोषणहीन होता है, इसे ही रिफाईंड तेल कहते हैं।

## इसका सेहत पर असर पड़ता है

तेल से हमारे शरीर को वसा के साथ-साथ प्रोटीन भी मिलता है। परंतु तेल को रिफाईंड करने के बाद इनका पोषण निकल जाता है। इसमें इस्तेमाल होने वाले खतरनाक रासायनिक पदार्थ और लंबी प्रक्रिया शरीर के लिए नुकसानदेह होती है। इसके नियमित सेवन से कई गंभीर बीमारियां घेर सकती हैं, जैसे- हड्डियों और जोड़ों के दर्द की समस्या, सोचने-समझने की क्षमता प्रभावित होना, हृदय से संबंधित बीमारियां आदि। अनसंयुटेड फैट्स के जमा होने से कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना भी सामने आ सकता है।

## तेल के उपयोग में कुछ गलतियां भी हैं

हमेशा ध्यान रखें कि कभी भी दो तेल मिलाकर खाना नहीं बनाना चाहिए। कई बार हम दो प्रकार के तेल जैसे सरसों और सोयाबीन को मिलाकर खाना बना लेते हैं, लेकिन हर तेल का गुण अलग होता है। कुछ तेल जल्दी गर्म हो जाते हैं और कुछ ज्यादा समय लेते हैं। अनुचित मिश्रण या फिर तेल को कई बार गर्म करने से उसमें फ्री रेडिकल्स बन जाते हैं, उसमें गंध खत्म हो जाती है, एंटी ऑक्सीडेंट्स भी नहीं बचते, जिसके चलते कई बीमारियां हो सकती हैं। इससे हाजमा भी खराब हो सकता है। नियमित खानपान में सरसों का तेल, तिल का तेल, मूंगफली का तेल, देसी घी का इस्तेमाल कर सकते हैं। इनमें ओमेगा-3, ओमेगा-6 और ओमेगा-9 सहित कई पोषक तत्व होते हैं जो शरीर को लाभ पहुंचाते हैं।

## ... तो सही तेल कौन-सा है?

नारियल का तेल और कच्ची घानी मूंगफली का तेल दोनों ही फ्रायदेमंड हैं। नारियल तेल एंटी-वायरल, एंटी-फंगल गुणों से भरपूर होता है, जो हृदय, मस्तिष्क और बालों के लिए फ्रायदेमंड होता है। मूंगफली के तेल में वो सभी पोषक तत्व होते हैं जिनकी शरीर को आवश्यकता होती है। संतृप्त वसा (जैसे घी, नारियल तेल) का प्रयोग करना इसलिए भी सही है क्योंकि ये तलने के दौरान तुलनात्मक रूप से स्थिर रहते हैं। सरसों का तेल (कच्ची घानी या कोल्ड प्रेस) भी स्वास्थ्यवर्धक होता है।

## देसी घी का सेवन जरूरी है

देसी घी में हमारे शरीर के लिए कई आवश्यक फैटी एसिड, कई विटामिन जैसे- विटामिन-ए, विटामिन-ई, विटामिन-के2, विटामिन-डी और कैल्शियम, सी एल ए और ओमेगा-3 जैसे तत्व भी अच्छी मात्रा में मौजूद होते हैं। इनकी हमारे शरीर को अत्यंत आवश्यकता होती है। इसलिए देसी घी आहार में जरूर शामिल करें।



# इन तरीकों से जमायें घर पर बाजार जैसा दही, स्वाद बेमिसाल



उसमें दही मिलाएं। उसे दो बर्तन की मदद से अच्छी तरह से फेंटें। ऐसा करने से दही बिल्कुल भी खट्टा नहीं होता है और दही में मौजूद पानी सूख हो जाता है। इसे किसी कपड़े से ढक कर रातभर छोड़ दें। माइक्रोवेव ओवन का करें इस्तेमाल अगर आप कम समय में दही जमाना चाहते हैं तो आप माइक्रोवेव ओवन का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। पहले माइक्रोवेव को 180 डिग्री पर दो मिनट के लिए प्री हीट करें और बंद कर दें।

अब गुनगुने दूध में जोरन या जामन डालकर ढकें और माइक्रोवेव में उस बर्तन को रखें। ओवन चलाने की जरूरत नहीं है। ऐसा तीन से चार घंटे तक रहने दें। दही जम जाएगा।

गर्मी के मौसम में आहार में ऐसी चीजों को शामिल करना चाहिए जो शरीर को ठंडक प्रदान करती हों। आप घर पर अपने परिजनों को कई प्रकार के ठंडे पेय पदार्थ पिला सकती हैं। इन पेय पदार्थों में आपको ठंडी लस्सी को शामिल करना चाहिए। लस्सी वो भी घर की जमी हुई दही की। अक्सर महिलाओं को शिकायत रहती है कि घर पर दही बाजार जैसा नहीं जमता है। कई लोगों के वैसा गाढ़ा दही नहीं जम पाता है जैसा बाजार में हलवाई के पास मिलता है। कुछ लोगों के दही जमाने में कुछ ना कुछ कमी रह जाती है। कभी इसमें खटास ज्यादा आती है तो कभी पानी ज्यादा रह जाता है। लेकिन रोज बाजार से तो दही लाने से रहे। आज हम अपने पाठकों को कुछ ऐसे उपाय बताने जा रहे हैं जिनकी मदद से आप घर पर भी बाजार जैसा गाढ़ा दही जमा सकेंगे। आइए डालते हैं एक नजर इन उपायों पर— जोरन का करें इस्तेमाल

सबसे पहले दूध को अच्छी तरह से उबाल लें और ठंडा करें। जब दूध गुनगुना हो तो इसमें थोड़ा सा दही यानी कि जोरन डालें और अच्छी तरह से मिलाएं। अब इसे ढक दें और रातभर छोड़ दें। सुबह दही जम जाएगा तो इसे एक घंटे के लिए फ्रिज में रख दें।

## मिल्क पाउडर का करें इस्तेमाल

सबसे पहले दूध को उबालकर थोड़ा सा ठंडा करें। अब एक बाउल में चार पांच चम्मच मिल्क पाउडर लें और

इसे आप फ्रिज में रख सकते हैं।

## मिर्च का करें इस्तेमाल

जी हां, आप दही जमाने के लिए मिर्च का प्रयोग कर सकते हैं। सबसे पहले दूध उबालें और उसे ठंडा करें। गुनगुना दूध हो तो उसमें कुछ सूखी साबुत लाल मिर्च बिना तोड़े दूध में डालें। दरअसल, सूखी लाल मिर्च में लैक्टोबैसिल्ली नाम का एक प्रकार का बैक्टीरिया होता जो दूध जमाने में मदद करता है। आप इस दूध से थोड़ा सा दही बनाएं और अब इस दही से और दही बनाएं। दूसरा दही इससे बहुत थिक बनेगा। यह जोरन के रूप में बहुत बढ़िया काम करता है।



# लियो, चीजों को जीवन में लाने की शक्ति वाला राजकुमार



एक बार की बात है, एक दूर के राज्य में, लियो नाम का एक छोटा राजकुमार रहता था। लियो राज्य में किसी भी अन्य राजकुमार के विपरीत नहीं था, वह एक जादुई शक्ति के साथ पैदा हुआ था। लियो के पास किसी भी वस्तु को अपने हाथ से छूने मात्र से उसमें जान डालने की शक्ति थी।

एक बच्चे के रूप में, लियो अक्सर अपने खिलौनों को जीवंत करता था और उनके साथ खेलता था, लेकिन जैसे-जैसे वह बड़ा होता गया, उसने महसूस किया कि उसकी शक्ति का उपयोग किसी बड़ी चीज के लिए किया जा सकता है। इसलिए, उन्होंने अपनी शक्ति का उपयोग दूसरों की जरूरत में मदद करने के लिए करने का फैसला किया।

एक दिन, लियो ने पास के एक गाँव के बारे में सुना जो भयानक सूखे से पीड़ित था। फसलें मर रही थीं, और लोग भूखे मर रहे थे। लियो जानता था कि उसे मदद करनी है। वह अपने भरोसेमंद साथी, एक लकड़ी के घोड़े के साथ गाँव की यात्रा पर गया, जिसे उसने जीवन में लाया था।

जब वे पहुंचे, तो लियो ने अपने हाथ से जमीन को छुआ, और सूखी हुई धरती में जान आ गई। पेड़ उगे, फूल खिले और एक धारा बहने लगी। बच गया गाँव!

समय के साथ, लियो को राजकुमार के रूप में जाना जाने लगा, जिसने चीजों को जीवन में लाया। उन्होंने अपनी शक्ति का उपयोग सुंदर उद्यान बनाने,

किसानों को फसल उगाने में मदद करने और बच्चों के खिलौनों को जीवन में लाने के लिए खुशी देने के लिए किया।

लियो जानता था कि उसकी शक्ति एक उपहार थी और उसका अधिक से अधिक अच्छे के लिए उपयोग करने की जिम्मेदारी थी। उसने अपने राज्य के लोगों को सिखाया कि एक विशेष उपहार होने का मतलब है कि आपके पास दूसरों की मदद करने की शक्ति है।

और इसलिए, लियो के शासन के तहत राज्य फला-फूला, और लोग हमेशा खुशी से रहते थे, यह जानते हुए कि उनके पास एक राजकुमार था जिसने अपनी शक्ति का उपयोग भलाई के लिए किया था।

# कभी गुरुद्वारा तो कभी मस्जिद की तरह नजर आता है कान्हा नगरी में बना यह अनोखा मंदिर

प्रेम रस से सराबोर कान्हा की नगरी मथुरा में अपने अन्दर रहस्य समेटे एक ऐसा अनूठा मन्दिर है जिसके निर्माण में मजदूरी और मशीनरी का एक भी पैसा नहीं लगा है। जयगुरुदेव मंदिर के नाम से मशहूर इस पूजा स्थल के निर्माण में करीब 27 साल लगे लेकिन मजदूरी और मशीनरी पर एक भी पैसा नहीं खर्च हुआ। बाबा जयगुरुदेव के एक बार कहने पर गुरु की आज्ञा मानकर उनके अनुयायियों ने इसका निर्माण किया।

बाबा के अनुयायी नौकरीपेशा, व्यापारी अथवा किसान थे इसलिए वे अपने व्यवसाय से समय निकाल कर हर साल मन्दिर निर्माण में कुछ न कुछ शारीरिक योगदान देते रहे हैं। बाबा के शिष्यों की संख्या लाखों में थी इसलिए मन्दिर के निर्माण में मशीनरी के प्रयोग पर भी कोई खर्च नहीं हुआ क्योंकि



करती है।

यह नाम से मन्दिर है गुम्बद से गुरुद्वारा, मीनारों से मस्जिद एवं प्रार्थना हाल से गिरजाघर है। उनका कहना था कि बाबा एक प्रकार से बहुत बड़े समाज सुधारक थे। हर वर्ष दिसंबर में होनेवाले वार्षिक मेले में वे दर्जनों दहेज रहित विवाह कराते थे तो होली के अवसर पर लगनेवाले मेले में दर्जनों लोगों के मतभेद दूर कर उन्हें गले मिलाने थे। वे रूपयों को हाथ नहीं लगाते थे इसलिए उनके अनुयायियों में सामान्यजन से लेकर विदेशी लोग भी उनसे बहुत अधिक प्रभावित थे। उनके प्रवचन में 40 से पचास हजार तक लोग



ये मशीनरी बाबा के शिष्यों ने ही उपलब्ध कराई थी। बाबा जयगुरुदेव आश्रम के राष्ट्रीय उपदेशक बाबराम ने बताया कि मन्दिर की आधारशिला पांच दिसंबर 1973 को रखी गई थी और 25 दिसम्बर 2001 को मन्दिर बनकर तैयार हुआ। उसी दिन से मंदिर के कपाट भक्तों के लिये खोल दिये गये।

इस मन्दिर की सबसे बड़ी विशेषता गुरुभक्ति का अनूठा नमूना है। इसमें किसी प्रकार की मूर्ति नहीं है केवल बाबा जयगुरुदेव के गुरु घूरेलाल का एक बड़ा चित्र है। बाबा समाज को संस्कारित बनाना चाहते थे। उनका कहना था कि जो व्यक्ति गुरुभक्ति से ओतप्रोत होगा वह संस्कारित बनेगा और एक प्रकार से संस्कारित समाज का निर्माण होगा। इस मन्दिर के निर्माण में 85 प्रतिशत गरीबी की रेखा से नीचे रहने वाले लोगों का पैसा लगा है। उन्होंने बताया कि इस मन्दिर की शिल्पकला सर्व धर्म समभाव का अनूठा उदाहरण प्रस्तुत



बैठते थे। उनके इन्हीं गुणों के कारण पूर्व प्रधानमंत्री स्व इन्दिरा गांधी, पूर्व प्रधानमंत्री स्व अटल बिहारी वाजपेयी, उत्तर प्रदेश के पूर्व राज्यपाल रोमेश भंडारी, पूर्व केन्द्रीय मंत्री राजनारायण, केन्द्रीय मंत्री राजनाथ सिंह, उत्तर प्रदेश के तत्कालीन मुख्यमंत्री स्व नारायण दत्त तिवारी, मुलायम सिंह समेत दर्जनों नेता और समाजसेवी बाबा का प्रवचन सुनने के लिए बाबा जयगुरुदेव साधनास्थली में आये थे।

बाबा बड़े दूरदृष्टा थे इसलिए उन्होंने अपने जीवनकाल में ही अपने भक्त और शिष्य पंकज महाराज को आश्रम की बागडोर संभालने के लिए तैयार किया था जो बाबा के गोलोकवासी होने के बाद इस साधनास्थली की बागडोर बखूबी संभाले हुए हैं। बाबा जयगुरुदेव की पुण्य तिथि पर आयोजित सतसंग मेले में आज बाबा के हजारों अनुयायी मन्दिर में अपनी भावांजलि व्यक्त कर रहे हैं।



# मंहगी क्रीम नहीं, सुरवीन चावला की ग्लोइंग स्किन का सीक्रेट



सुरवीन चावला इंडस्ट्री की स्टाइलिश और बोलड एक्ट्रेस में से एक हैं, जिनकी खूबसूरती भी बेमिसाल है। कोई मानेगा नहीं की वो लगभग 40 साल के करीब पहुंच गई हैं और अभी तक अपनी हॉटनेस से सब के पसीने छुड़ा देती हैं।

एक्ट्रेस अपने बोलड सीन्स के लिए भी जानी-जाती हैं। वहीं अगर सुरवीन की स्किन की बात करें तो वो हमेशा फ्रेश और ग्लोइंग लगती है। आप भी उनके जैसी चमकदार त्वचा के लिए उनके ब्यूटी चिप्स को फॉलो कर सकती हैं। एक्ट्रेस एक सिंपल ब्यूटी रूटीन फॉलो करती हैं, जिसमें

कई तरह के घरेलू तरीके के नुस्खे भी शामिल होते हैं। एक्ट्रेस स्किन हाइड्रेशन का भी खास ख्याल रखती हैं और दिनभर में पर्याप्त मात्रा में पानी पीती हैं।

एक्ट्रेस घरेलू फेसपैक भी लगाती हैं जो कि बेसन, ओट्स, हल्दी और शहद से बना होता है। इन सभी चीजों को एक साथ मिलाएं और चेहरे पर लगाकर अच्छे से मसाज करें। बाद में पानी से साफ कर लें। सिर्फ खाना ही नहीं, एक्ट्रेस नियमित वर्कआउट करती हैं और हेल्दी डाइट लेती हैं जो कि हेल्थ के साथ-साथ स्किन के लिए भी बहुत जरूरी है।



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

