



# पुष्पांजली हुई

### नई सोच नई पहल



ज्वालियर: वर्ष: 3 : अंक: 159

ज्वालियर, 18 फरवरी रविवार 2024

पृष्ठ: 8 मूल्य: 2 रुपए

## कमलनाथ के समर्थकों ने भी सोशल मीडिया पर बनाई कांग्रेस से दूरी, जीतू पटवारी ने बताया इंदिरा गांधी का तीसरा बेटा, बीजेपी ने दिया कुछ ऐसा रिएक्शन

मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री कमलनाथ और उनके बेटे नकुलनाथ के बीजेपी में शामिल होने की अटकलें लगाई जा रही हैं। दिल्ली में कमलनाथ के पहुंचने के साथ ही मध्य प्रदेश में भी हलचल तेज है। इस बीच कमलनाथ के कई समर्थक नेताओं ने भी उनके साथ पाला बदलने के संकेत दिए हैं। कमलनाथ के समर्थक सोशल मीडिया पर कांग्रेस से दूरी बनाते हुए नजर आ रहे हैं। इस बीच मध्य प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष जीतू पटवारी ने कमलनाथ को पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी का तीसरा बेटा बताते हुए अटकलों को निराधार बताया है। वहीं, बीजेपी ने संकेत दिए हैं कि कमलनाथ पार्टी में शामिल हो सकते हैं। कांग्रेस नेता और कमलनाथ के करीबी माने जाने वाले सज्जन सिंह वर्मा ने सोशल मीडिया पर पार्टी के निशान से दूरी बना ली है। उन्होंने ठीक उसी तरह से अपनी सोशल मीडिया प्रोफाइल से कांग्रेस पार्टी का निशान हटा दिया है जैसे कमलनाथ

के बेटे नकुलनाथ ने हटाया है। उन्होंने साफ कर के संकेत दे चुके हैं। उन्होंने अपनी प्रोफाइल से बदला है। हमारे नेता का मान, सम्मान जरूरी है। अभिमान नहीं। उन्होंने पार्टी छोड़ने को लेकर फुड़े गए सवाल के जवाब में कहा कि अभी किसी भी पार्टी में जाने का कोई भी निर्णय नहीं लिया गया है। कुछ ही घंटों के बाद बताया जाएगा। कमलनाथ के कदम जहां पहुंचेंगे, वहां सज्जन सिंह वर्मा रहेंगे। मध्य प्रदेश कांग्रेस समिति के प्रमुख जीतू पटवारी ने कमलनाथ को सराहना करते हुए कहा कि संजय गांधी और कमलनाथ जी की कैमस्ट्री को सब ने देखा है। कमलनाथ जब चुनाव लड़ेंगे तो इंदिरा गांधी ने उन्हें तीसरे बेटे के रूप में मिलाया। उन्होंने मध्य प्रदेश में कांग्रेस को पूर्व सरकार को याद करते हुए कहा, मुझे याद है जब सिंधिया जी ने कांग्रेस की सरकार गिराई थी तब भी कांग्रेस कार्यकर्ता कमलनाथ जी के साथ कंधे से कंधा मिलाकर खड़े थे। कोई सपने में ही सोच सकता है

दिया है कि कमलनाथ का अपमान नहीं सहेंगे। जहां कमलनाथ वहां सज्जन सिंह वर्मा भी- मध्य प्रदेश कांग्रेस के बड़े नेताओं में शुमार रहे सज्जन सिंह वर्मा भी कमलनाथ की राह पर चलने



## कमलनाथ को भीष्म पितामह बता पूर्व मंत्री लखन घनघोरिया ने किया दावा, ऐसा कोई कदम नहीं उठाएंगे

मध्य प्रदेश कांग्रेस में इस वक्त हलचल मची हुई है। पूर्व सीएम कमलनाथ और उनके बेटे नकुलनाथ के बीजेपी में शामिल होने की अटकलें हैं और इस बीच दोनों दिखने भी पहुंच गए हैं। वहीं, कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष जीतू पटवारी ने इन खबरों का खंडन भी कर दिया है। वहीं, पूर्व सामाजिक न्याय मंत्री लखन घनघोरिया ने कमलनाथ का भीष्म पितामह करार देते हुए कहा कि वह कहीं नहीं जाएंगे। वह बीजेपी में जाने का कदम नहीं उठाएंगे। घनघोरिया ने शनिवार को मीडिया से बातचीत में कहा, हमारे कई वरिष्ठ नेताओं ने इस न्यूज को भ्रामक कहा है। मुझे नहीं लगता है कि कमलनाथ यह कदम उठाएंगे। कमलनाथ ही नहीं जाएंगे तो सीटिंग विधायक क्यों जाएंगे। नरेंद्र सलूजा जी ने क्या ट्वीट किया, मैं नहीं जानता। न तो सलूजा जी कांग्रेस का निर्धारण करते हैं और विधायक



का करते हैं जिनको करना है खुद करना है। हमको नहीं लगता है कि जिनका जीवन समर्पित भाव से कांग्रेस के भीष्म पितामह के रूप में रहा है वह जाएंगे। सब भविष्य गर्भ में है।

नहीं कर सकते। क्या लखन घनघोरिया भी कांग्रेस छोड़ सकते हैं? इस सवाल पर उन्होंने कहा कि हम जहां हैं वहीं हैं। घनघोरिया ने बीजेपी पर इंडी जैसी केंद्रीय एजेंसियों का डर दिखाने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि बीजेपी प्रेशर पॉलिटिक्स खेल रही है। घनघोरिया ने कहा कि जब कांग्रेस का अकाउंट फ्रीज कराया जा सकता है तो वे किस स्तर तक जा सकते हैं। दबने वाले बिकने वाले बिक जाते हैं लेकिन कांग्रेस का हर सदस्य एक जैसा नहीं है। कांग्रेस के नेता एकरफर दलबदल कर रहे हैं तो लोकसभा चुनाव किस तरह लड़ा जाएगा? इस सवाल पर घनघोरिया ने कहा, %90 जो हौंसला और जज्बे वाले लोग हैं और सैद्धांतिक पृष्ठ भूमि वाले लोग हैं वो लड़ेंगे। हर बार तानाशाह का बुरा हाल हुआ है। वक्त सबका होता है वक्त सबका आता है।

## हैदराबाद के एक लोकसभा सांसद को... सीएम मोहन यादव ने राम मंदिर को लेकर असदुद्दीन ओवैसी पर बोला हमला



सीएम मोहन यादव ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में राष्ट्र तेजी से विकास कर रहा है और भारत की शान भी विश्व में बढ़ी है। वसुधैव कुटुम्बकम का भाव भारतीय संस्कृति की विशेषता है। हमने किसी का अपमान नहीं किया। कभी हिंदू-मुस्लिम में भेदभाव भी नहीं किया। हमारे लिए सभी समुदाय की बहन-बेटियां बराबर हैं। ओवैसी पर साधा निशाना-मुख्यमंत्री ने आगे कहा, +पीएम मोदी की सरकार को लगा कि तीन तलाक से हमारी मुस्लिम बहनों की जिंदगी बर्बाद हो गई। सुप्रीम कोर्ट ने भी इसके खिलाफ फैसला दिया। हैदराबाद के एक लोकसभा सांसद (असदुद्दीन ओवैसी) को अभी भी यह बात हजम नहीं हो रही है कि सुप्रीम कोर्ट ने राम मंदिर के पक्ष में फैसला सुनाया है, जो लोग सुप्रीम कोर्ट का आदेश नहीं मानते उन्हें नेता बने रहने का अधिकार नहीं है। हमारी संस्कृति को चुनौती देते हैं और सुप्रीम कोर्ट का अपमान करते हैं। ऐसे लोगों के लिए लोकतंत्र में कोई जगह नहीं होनी चाहिए। + भारत के नेतृत्व का डंडा हर जगह बज रहा-मोहन यादव ने कहा कि यह गर्व की बात है कि भारत विकास के साथ अपनी संस्कृति के संरक्षण की दिशा में भी आगे बढ़ा है। सरयू तट पर अयोध्या में भगवान श्री राम के मंदिर के लिए प्राण-प्रतिष्ठा होने के बाद अब संयुक्त अरब अमीरात की राजधानी अबुधाबी में भी मंदिर का लोकार्पण हुआ है। आज इस्त्राइल युद्ध हो या इसके पहले रूस-यूक्रेन युद्ध सभी जगह भारत के नेतृत्व का डंडा बज रहा है। कतर जैसे राष्ट्र मानते हैं कि भारत से उसकी मित्रता अमर है और वह भारतवासियों के साथ खड़े हैं। नरेंद्र मोदी के प्रधानमंत्री पद के दो कार्यकाल के पहले का समय याद करें तो कई देश भारत का वह सम्मान नहीं करते थे, जो आज करते हैं।

का करते हैं जिनको करना है खुद करना है। हमको नहीं लगता है कि जिनका जीवन समर्पित भाव से कांग्रेस के भीष्म पितामह के रूप में रहा है वह जाएंगे। सब भविष्य गर्भ में है।

## वाराणसी की इन गलियों में पहुंचे राहुल गांधी, जहां गांधी परिवार ने आजतक नहीं रखा कदम

कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी ने शनिवार को दूसरे दिन यूपी में अपनी निर्यात यात्रा की शुरुआत की और पीएम मोदी के संसदीय क्षेत्र बनारस में एंटी ली. काशी में राहुल गांधी की इस यात्रा में काफी भीड़ नजर आई। बड़ी संख्या में कांग्रेस समर्थन यहां पहुंचे थे। वाराणसी में उन्होंने सबसे पहले बाबा विश्वनाथ के दरबार में हॉजिरी लगाई इसके बाद आगे की यात्रा को बढ़ाया। इस दौरान राहुल की यात्रा काशी की उन गलियों तक गई जहां आज तक गांधी परिवार नहीं गया। यूपी में न्याय यात्रा के दूसरे दिन राहुल गांधी ने बाबा विश्वनाथ के दरबार में चौथी बार हॉजिरी लगाई। राहुल सुबह तकरीबन 9-45 बजे चंडौली से निकले। जिसके बाद वो गोदौलिया चौराहे पर पहुंचे जहां उन्होंने लोगों को संबोधित किया। इसके बाद वो आगे की ओर बढ़ गए, इस दौरान उनके साथ कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष अजय राय समेत कई नेता दिखाई दिए। राहुल गांधी यहां आज तक नहीं आया गांधी परिवार-वाराणसी के गोदौलिया चौराहे



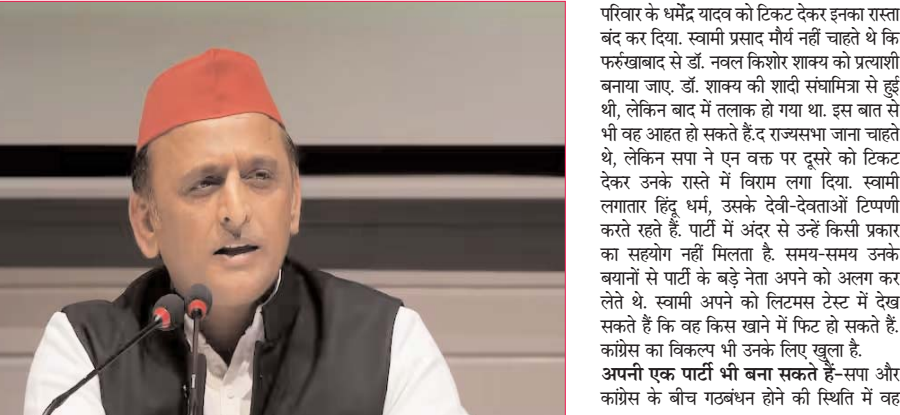
को सुनने के लिए बड़ी संख्या में कांग्रेस कार्यकर्ता भी मौजूद रहे। पर काफी भीड़ मौजूद थी, सियासी जानकारों के मुताबिक कांग्रेस की ये

यात्रा गोदौलिया से रथयात्रा रूट पर आज तक कभी गांधी परिवार का कोई सदस्य नहीं पहुंचा है। उनका कहना है कि ये पहली बार है जब यहां पर कोई कांग्रेस नेता राजनीतिक यात्रा करेगा। राहुल से पहले पं. जवाहर लाल नेहरू, इंदिरा गांधी और राजीव गांधी समेत किसी भी नेता ने वाराणसी में इस रूट पर कोई राजनीतिक यात्रा नहीं की है। उधर, अमेठी, रायबरेली व लखनऊ के मार्ग पर यात्रा की तैयारियों को अंतिम रूप दिया दिया जा चुका है। यात्रा कानपुर में 21 फरवरी को शुरू होगी। इसके बाद 24 फरवरी को यात्रा मुरादाबाद से फिर शुरू होगी और अमरौली, सभल, अलीगढ़, हाथरस, अगरा होकर राजस्थान जाएगी। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष ने बताया कि राहुल गांधी की इस यात्रा का अक्सर पूरे देश में होगा। यात्रा में लोग अपने आगे जुड़ रहे हैं। इस यात्रा को शुरू हुए 35 दिन हो चुके हैं।

## सपा से नाराजगी और कांग्रेस से प्रेम? ये दो नेता बढ़ा सकते हैं अखिलेश यादव की टेंशन

लोकसभा चुनाव के लिए बना इंडिया गठबंधन यूपी में बिखर रहा है। सपा से नाराज स्वामी प्रसाद मौर्य ने अपने पद से इस्तीफा दे दिया और अपना दल कमरावादी की नेता पल्लवी पटेल ने राज्यसभा में सपा को बोट देने का एलान किया है। ये दोनों नेता राहुल गांधी की न्याय यात्रा में शामिल होकर नई संभावना तलाशने में जुट गए हैं। राजनीतिक जानकार बताते हैं कि लोकसभा चुनाव के लिए विपक्षी दलों के इंडिया गठबंधन में दरार पड़ती दिखाई दे रही है। अखिलेश यादव को प्रेम दे दिया है, प्रखिलेश यादव को प्रेम दे दिया है, वही राज्यसभा चुनाव के दौरान पीडीए की अनदेखी का आरोप लगाकर सपा की विधायक और अपना दल कमरावादी की नेता पल्लवी पटेल ने राज्यसभा चुनाव में बोट देने का एलान किया है। इसके बाद उनके सपा से अलग होने की चर्चा भी जोरों पर है। पल्लवी पटेल और स्वामी प्रसाद मौर्य एक राह पकड़ते हुए दिखाई दे रहे हैं। इसी बीच सपा के प्रदेश सचिव व पूर्व कैबिनेट मंत्री कमलाकांत गौतम ने अपना इस्तीफा राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव को भेज दिया है। अपने त्यागपत्र में उन्होंने कहा है कि राष्ट्रीय महासचिव स्वामी प्रसाद मौर्य के साथ भेदभाव पार्टी के भीतर भेदभाव हो रहा है, इससे बहुजन समाज काफी आहत है। हो सकती है नाराज होने की कई वजहें- वरिष्ठ राजनीतिक विश्लेषक वीरेंद्र सिंह रावत कहते हैं कि स्वामी के नाराज होने की एक नहीं कई वजहें हो सकती हैं। वह अपनी बेटी के लिए बदवृत्त से टिकट चाहते थे। लेकिन अखिलेश ने बदवृत्त से अपने

परिवार के धर्मद यादव को टिकट देकर इनका रास्ता बंद कर दिया। स्वामी प्रसाद मौर्य नहीं चाहते थे कि फर्रुखाबाद से डॉ. नवल किशोर शावक को प्रत्याशी बनाया जाए। डॉ. शावक की शादी संध्यामित्रा से हुई थी, लेकिन बाद में तलाक हो गया था। इस बात से भी वह आहत हो सकते हैं। द राज्यसभा जाना चाहते थे, लेकिन सपा ने एन वक्त पर दूसरे को टिकट देकर उनके रास्ते में विराम लगा दिया। स्वामी लगातार हिंदू धर्म, उसके देवी-देवताओं टिप्पणी करते रहते हैं। पार्टी में अंदर से उन्हें किसी प्रकार का सहयोग नहीं मिलता है। समय-समय उनके बयानों से पार्टी के बड़े नेता अपने को अलग कर लेते थे। स्वामी अपने को लिटमस टेस्ट में देख सकते हैं कि वह किस खाने में फिट हो सकते हैं। कांग्रेस का विकल्प भी उनके लिए खुला है। अपनी एक पार्टी भी बना सकते हैं- सपा और कांग्रेस के बीच गठबंधन होने की स्थिति में वह



किसी एक सीट से कांग्रेस कोटे से दावेदार हो सकते हैं। वह अपनी एक पार्टी भी बना सकते हैं, हालांकि वह सभी अटकलें ही हैं। पल्लवी पटेल ने भी राज्यसभा के टिकट घोषित होने के बाद अपनी नाराजगी जता दी है। उन्होंने सपा पर पीडीए के विपरीत राज्यसभा में टिकट बांटने का आरोप दंगा थे, लेकिन सपा ने एन वक्त पर दूसरे को टिकट देकर उनके रास्ते में विराम लगा दिया। स्वामी लगातार हिंदू धर्म, उसके देवी-देवताओं टिप्पणी करते रहते हैं। पार्टी में अंदर से उन्हें किसी प्रकार का सहयोग नहीं मिलता है। समय-समय उनके बयानों से पार्टी के बड़े नेता अपने को अलग कर लेते थे। स्वामी अपने को लिटमस टेस्ट में देख सकते हैं कि वह किस खाने में फिट हो सकते हैं। कांग्रेस का विकल्प भी उनके लिए खुला है। अपनी एक पार्टी भी बना सकते हैं- सपा और कांग्रेस के बीच गठबंधन होने की स्थिति में वह



## करोल बाग में लगता है सोमवार बाजार, सस्ते में मिलता है सामान



दिल्ली में शॉपिंग के लिए खूब सारे बाजार हैं। इन्हीं बाजारों में से एक है करोल बाग मार्केट। वैसे तो दिल्ली में पूरे हफ्ते भर बाजार लगता है लेकिन करोल बाग में ये बाजार सोमवार के दिन लगता है। हफ्ते में एक बार लगने वाले इन बाजारों का लोग बेसब्री से इंतजार करते हैं। करोल बाग मार्केट में ये चीकली बाजार सोमवार के दिन लगता है। इस

बाजार में आपको सभी सामान सस्ते दामों पर मिल जाता है। आप आप 50 से 100 रुपये के दाम पर कुछ खरीदना चाहते हैं तो इस बाजार में जा सकते हैं। क्या मिलता है इस चीकली बाजार में करोल बाग में लगने वाले चीकली बाजार से आप डिजाइनर पर्स खरीद सकते हैं। इसके अलावा आप यहां से जूली, सलवार सूट, लहंगे और

मेकअप का भी सामान खरीद सकते हैं। इस बाजार में ब्राइडल लहंगे भी मिलते हैं। अच्छी बात यह है कि ये लहंगे डिजाइनर लहंगों की कॉपी होते हैं। आप यहां से चपल-जूते भी ले सकते हैं। क्योंकि स्पेशल है बाजारसोमवार को लगने वाला ये बाजार सभी लोगों का फेवरिट है, क्योंकि इस दौरान आप कुछ भी चीज खरीदने के लिए मोल भाव कर

सकते हैं। अच्छी बात यह है कि यहां आपको सभी तरह की चीजों की वैरायटी भी मिलेगी। मार्केट में जाने का सही समय इस बाजार के लगने का एक समय है। ये 4 बजे से लगना शुरू होता है और 6 बजे तक पूरी तरह से लग जाता है। ऐसे में आप 6 बजे के बाद इस बाजार में जा सकते हैं। मार्केट में रात 10 बजे तक आप आराम से घूम सकते हैं।

## आम के छिलके नहीं हैं बेकार, चेहरे को चमक बढ़ाने के लिए करें इस्तेमाल



गर्मी के मौसम में स्किन काफी ज्यादा डार्क हो जाती है। ऐसा टैनिंग की वजह से होता है। इससे निपटने के लिए आम आम के छिलकों का इस्तेमाल कर सकते हैं। वैसे तो अक्सर फलों और सब्जियों के छिलके को फेंक दिया जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि कई सब्जी और फल के छिलके बड़े काम के होते हैं। स्किन केयर रूटीन में आम के छिलकों का इस्तेमाल कई तरीके से कर सकते हैं। जानिए कैसे-

### दाग धब्बे होंगे दूर

आगर आपकी स्किन पर बहुत ज्यादा दाग धब्बे हैं तो इससे निपटने के लिए आम आम के छिलके का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसे चेहरे पर लगाने के लिए आम के छिलकों को अच्छे से पीस लें और फिर 5 मिनट के लिए छोड़ दें। अब अपने चेहरे को पानी से अच्छे से साफ करें।

### स्क्रबिंग करें

आप आम के छिलकों से एक स्क्रब भी बना सकते हैं। इसका स्क्रब बनाने के लिए आम के छिलकों को अच्छे से पीस लें और फिर इसमें कॉफी पाउडर मिलाएं। अब इस स्क्रब को चेहरे और शरीर पर अच्छे से लगाएं। इसे लगाने के लिए सर्कुलर मोशन में मसाज करें।

### टैनिंग हेली दूर

टैनिंग से स्किन काली पड़ जाती है। गर्मियों के मौसम में ये समस्या और भी ज्यादा बढ़ जाती है। इसे लगाने के लिए आम के छिलकों को पीस कर पेस्ट बना लें। फिर इसमें एक चम्मच दही मिलाएं और इसे अच्छे से मिलाएं। इस पेस्ट को लगाने से टैनिंग से छुटकारा मिलेगा।

## बच्चा बीमारी से उठा है तो शरीर की कमजोरी दूर करने के लिए खिलाएं ये

बच्चों की इम्युनिटी काफी कमजोर होती है। जरा से मौसम बदलने से ही सर्दी-जुकाम और बुखार हो जाता है। बीमारी की वजह बच्चे चिड़चिड़े हो जाते हैं और खाने-पीने में आना कानी करने लगते हैं। ऐसे में बॉडी में कमजोरी होना नेचुरल है। कई बार तो बच्चों को बीमारी की वजह से भूख भी कम लगती है। ऐसे में जरूरी है कि बच्चों को ऐसी चीजें खाने को दें जो उन्हें एनर्जी दें और फिर से हेल्दी बनाने में मदद करें। बच्चों की बहाल इम्युनिटीबच्चा अगर बार-बार बीमार पड़ जाता है तो उसकी इम्युनिटी बढ़ाने में मदद करें। इम्युनिटी स्ट्रॉंग करने के लिए उसे विटामिन सी से भरपूर चीजें खिलाएं। संतरा, नींबू, मौसंबी जैसे फल विटामिन सी का अच्छा स्रोत हैं और ज्यादातर बच्चे इसे

खाना पसंद भी करते हैं। नींबू का शरबत या मौसंबी का जूस बीमारी से ठीक होने और स्वस्थ बनाने में मदद करता है। हालांकि इस बात का ध्यान रखें कि जुकाम होने पर फलों को बिल्कुल भी ठंडा ना दें। फ्रिज में रखे फलों से बच्चों को दूर रखें। थोड़ा-थोड़ा खिलाएं बच्चे जब बीमार होते हैं तो चिड़चिड़े हो जाते हैं और खाना नहीं चाहते। इसलिए बच्चों को थोड़ी-थोड़ी देर में हेल्दी चीजें खाने को दें। जो आसानी से पच जाएं और एनर्जी भी दें। सूप पिलाएं बच्चे को टमाटर का सूप, चिकन सूप या उसकी मनपसंद सब्जी का सूप बनाकर पिलाएं। सूप आसानी से डाइजेस्ट हो जाएगा और बच्चों को सूप के साथ अनाज मिलाकर जैसे चावल या आटा थोड़ा सा मिलाकर खिला सकते हैं। इससे



एनर्जी मिलेगी और पेट भी भरेगा।केला खिलाएं बच्चे जब कुछ खाने को मांगे तो उन्हें केला खाने को दे सकते हैं। मीठ-पका केला ज्यादातर बच्चे खाते हैं और ये एनर्जी भी फटाफट देते

हैं।स्ट्राबेरी खिलाएं बच्चे को जुकाम हुआ है तो स्ट्राबेरी खिला सकते हैं। या फिर अंडा खिलाएं। इससे जुकाम कम होगा और सारे जरूरी न्यूट्रिशन भी मिलेंगे।डाइटेड बच्चे गर्मी

में बीमार हो गया है और पानी नहीं पी रहा तो उसे फलों के जूस या शरबत बनाकर पिलाएं। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होगी। लेकिन बाजार के जूस और ड्रिंक से पूरी तरह से बचाव करें।



## गर्मी के मौसम में रोजाना पीएं सौंफ का शरबत पेट रहेगा ठंडा और एसिडिटी से होगा बचाव

- कैसे बनाएं सौंफ का शरबत
- सामग्री
- इसे बनाने के लिए आपको चाहिए...
- सौंफ
- इलायची
- काली मिर्च
- खस-खस
- शक्कर
- पानी और बर्फ
- कैसे बनाएं



गर्मी के मौसम में अक्सर उन चीजों को खाने-पीने की सलाह दी जाती है, जिनकी तासीर ठंडी हो। सौंफ उन चीजों में से एक है। गर्मी के मौसम में हीट वेव से बचने के लिए सौंफ का शरबत बेस्ट है। ये शरीर को ठंडा रखने के साथ ही हाइड्रेट भी करता है। बॉडी के तापमान को कंट्रोल करने के लिए आप रोजाना के रूटीन में इस ड्रिंक को पी सकते हैं। यहां बेरिण्ड इसे बनाने का तरीका-सौंफ का शरबत बनाने के लिए आप इसके पाउडर को पहले से ही तैयार करके रख सकते हैं। इसके लिए

सबसे पहले एक पैन को गर्म करें और फिर इसमें सौंफ को रोस्ट करें। इसके बाद इसमें इलायची डालें और इसे भी रोस्ट करें।

अब एक मिक्सर में इसे डालें और फिर इसमें खस-खस, शक्कर, और काली मिर्च डालें। इसे अच्छे से ब्लेंड करें और फिर एक पाउडर बना लें। अब इस पाउडर को एयर टाइट कंटेनर में स्टोर करें। इसे आप 6 महीने के लिए आराम से स्टोर कर सकते हैं। जब भी

शरबत बनाना हो तो एक गिलास पानी में एक चम्मच पाउडर को मिलाएं और फिर इसमें बर्फ डालकर सर्व करें।

समोसा, पकोड़ी जैसी तेल में तली चीजें, फेंच फाईज, बर्गर इन सारी चीजों को डाइट में शामिल ना करें। हार्ट एक्सपर्ट के मुताबिक तेल में तली चीजों में ट्रांस फैट और सेचुरेटेड फैट होता है। जो धमनियों को ब्लॉक कर देता है। आप चाहें तो फ्राईड फूड्स की बजाय ग्रिल, स्मोक और बेक किए फूड्स को खाएं। आइसक्रीम आइसक्रीम का टेस्ट बच्चों और बड़ों हर किसी को पसंद होता है। लेकिन आइसक्रीम में कंसेंट्रेटेड फार्म में फैट होता है। जो हार्ट हेल्थ के लिए बिल्कुल भी अच्छा नहीं है। इसलिए आइसक्रीम से कौंसो दूर रहें और अपने बच्चों को भी आइसक्रीम खिलाने से बचें। आप चाहें तो घर में ही दूध एंड फर्स्ट की मदद से आइसक्रीम बना सकती हैं। कुकीज, केक, पेस्ट्रीआजकल सोलब्रेशन के ज्यादातर मीकों पर लोग केक काटना पसंद करते हैं। लेकिन केक, पेस्ट्री हार्ट की हेल्थ के लिए बिल्कुल भी अच्छा नहीं होता है। इसके अलावा कुकीज खाने से भी बचना चाहिए। इन सारे बेकरी प्रोडक्ट में करीब 60

## दिल की बीमारियों से बचना है तो इन 7 फूड आइटम्स को खाने से करें परहेज

आजकल की लाइफस्टाइल और फूड्स काफी सारी बीमारियों को पैदा कर रहे हैं। फेटी लीवर, हाई कोलेस्ट्रॉल, हार्ट डिजीज कुछ ऐसी बीमारियां हैं जो हाई बीपी और डायबिटीज की तरह ही ज्यादातर लोगों में हो रही हैं। ऐसे में जरूरी है खानपान का ध्यान रखा जाए। खासतौर पर दिल की सेहत को दुफ्त रखने की सबसे ज्यादा जरूरत है। नहीं तो हार्ट अटैक आते देर नहीं लगती। दिल की सेहत को सही रखना है तो हेल्दी खानपान के साथ कुछ फूड्स से बिल्कुल दूरी बनाकर रखनी चाहिए। जो हार्ट ब्लॉकेज से लेकर हार्ट फेलर का कारण बनते हैं। अगर लंबे समय तक हेल्दी रहना है तो इन 8 फूड्स को डेली डाइट से बिल्कुल बाहर कर दें। रिड मीट्स को शौकीन मटन और रेड मीट को खाना पसंद करते हैं। लेकिन इन्हें खाने से बिल्कुल दूर रहें। रेड मीट में मौजूद हाई कोलेस्ट्रॉल काफी बैड होता है और सेचुरेटेड फैट होता है। दिल को तंदुरुस्त रखना चाहते हैं तो रेड मीट से बिल्कुल दूरी बना लें। फ्राईड फूड्स, पराठा,

समोसा, पकोड़ी जैसी तेल में तली चीजें, फेंच फाईज, बर्गर इन सारी चीजों को डाइट में शामिल ना करें। हार्ट एक्सपर्ट के मुताबिक तेल में तली चीजों में ट्रांस फैट और सेचुरेटेड फैट होता है। जो धमनियों को ब्लॉक कर देता है। आप चाहें तो फ्राईड फूड्स की बजाय ग्रिल, स्मोक और बेक किए फूड्स को खाएं। आइसक्रीम आइसक्रीम का टेस्ट बच्चों और बड़ों हर किसी को पसंद होता है। लेकिन आइसक्रीम में कंसेंट्रेटेड फार्म में फैट होता है। जो हार्ट हेल्थ के लिए बिल्कुल भी अच्छा नहीं है। इसलिए आइसक्रीम से कौंसो दूर रहें और अपने बच्चों को भी आइसक्रीम खिलाने से बचें। आप चाहें तो घर में ही दूध एंड फर्स्ट की मदद से आइसक्रीम बना सकती हैं। कुकीज, केक, पेस्ट्रीआजकल सोलब्रेशन के ज्यादातर मीकों पर लोग केक काटना पसंद करते हैं। लेकिन केक, पेस्ट्री हार्ट की हेल्थ के लिए बिल्कुल भी अच्छा नहीं होता है। इसके अलावा कुकीज खाने से भी बचना चाहिए। इन सारे बेकरी प्रोडक्ट में करीब 60

प्रतिशत फैट होता है। जो हार्ट की नसों में जाकर जम जाता है और हार्ट फंक्शन को रोकने लगता है। फल फैट डेयरी प्रोडक्टफल फैट क्रीम, दूध, दही, घी, इन सारी चीजों को खाने से अबांइड करें। अगर आपकी लाइफस्टाइल में फिजिकल वर्क कम शामिल है तो इन्हें खाने से सेहत को नुकसान होता है और हार्ट डिजीज होने का खतरा रहता है। एग यॉकआगर आपकी एज 40 के पार है तो एग यॉक को खाने से बचें। इसमें कोलेस्ट्रॉल का लेवल काफी हाई होता है। बॉडी अगर कोलेस्ट्रॉल को एनर्जी में नहीं कन्वर्ट कर पाती तो धमनियों में ये कोलेस्ट्रॉल जमना शुरू कर देता है और हार्ट ब्लॉकेज और हार्ट अटैक का खतरा रहता है। अगर आप सिस्टेरी लाइफस्टाइल जी रहे हैं तो एग यॉक से दूरी बनाकर रखने में भलाई है। हाई सोडियम फूड्सप्रोसेस्ड फूड्स, पैकेज्ड फूड, सोडा इन सारी चीजों में सोडियम काफी ज्यादा होता है। हार्ट को हेल्दी रखना है तो हाई सोडियम वाले फूड्स को खाने से बचें।



# खाने में जान डाल देती हैं चटपटी दही की चटनी बनाने का तरीका है बिल्कुल आसान

घर में अगर वहीं सब्जी, दाल, रोटी बनती है और आप उस खाने का टेस्ट बढ़ाना चाहते हैं तो चटनी सबसे अच्छा ऑप्शन है। इससे खाने का स्वाद बढ़ जाता है। साथ ही चटनी बनाना आसान भी होता है। चटनी को बनाकर फ्रिज में स्टोर कर लिया जाए तो ये दो से तीन दिन आराम से खाई जा सकती है। तो अगर आप घर में बने खाने का जायका बढ़ाना चाहती हैं तो दही की राजस्थानी स्टाइल चटनी बनाकर रख सकती हैं। इसे बनाना बिल्कुल आसान है। बस लहसुन और दही को इस तरह से मिक्स कर लें। जानें पूरी रेसिपी। लहसुन और दही की चटनी राजस्थानी स्टाइल दही की चटनी बनाने की विधि सबसे पहले दही को अच्छी तरह से फेंट लें। इसे फेंटने के बाद दही में कश्मीरी लाल मिर्च करीब

- बनाने की सामग्री**
- 1 कप दही
  - 6-7 कली लहसुन
  - लाल मिर्च पाउडर
  - धनिया पाउडर
  - जीरा
  - राई
  - हींग
  - प्याज बारीक कटी हुई
  - अचार मसाला पाउडर
  - कसूरी मेथी
  - हल्दी पाउडर
  - नमक स्वादानुसार
  - तेल

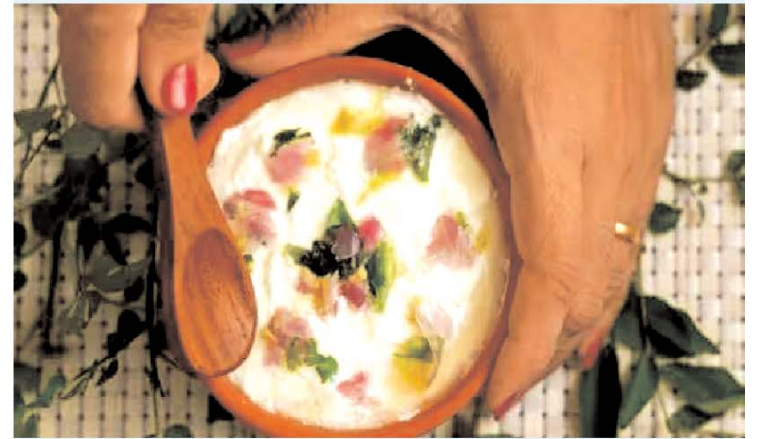


एक चम्मच डाल लें। साथ में धनिया पाउडर और हल्दी पाउडर डाल लें। स्वादानुसार नमक डालकर मिक्स कर लें। लहसुन की कलियों को कूटकर रख लें। अब किसी पैन में तेल गर्म

करें। तेल के गर्म होते ही इसमें जीरा चटकें। साथ में राई और हींग का तड़का लगाएं। बारीक कटा प्याज डालें। प्याज भुनने के बाद इसमें लहसुन कूटा हुआ डालकर अच्छी तरह से भुनें। जब

ये भुन जाएं तो दही डालकर मिक्स करें और भुनें। दही भुनने के बाद इसमें अचार का मसाला पाउडर और कसूरी मेथी डालकर मिक्स कर दें। बस तैयार है टेस्टी दही की चटनी, इसे फ्रिज में करीब 5 दिनों तक स्टोर किया जा सकता है। खास टिप्समसाले में दही डालते समय ध्यान रहे कि आंच धीमी हो और लगातार दही चलाते रहें। जिससे कि दही फटे नहीं। दही को तब तक चलाएं जब तक कि ये भुनकर तेल ना छोड़ दें। उसके बाद ही इसमें अचार का मसाला पाउडर और कसूरी मेथी डालकर गैस बंद करें।

## मेरी मम्मी पसंद करती हैं गर्मियों में दही वाले व्यंजन आप भी ट्राई करें ये 4 दही वाली रेसिपीज



दही खाने के कई लाभ हैं। यह आपकी गट हेल्थ के लिए अच्छा है, पाचन प्रक्रिया को दुरुस्त करता है, गर्मियों में शरीर को ठंडक देता है और तो और स्किन में भी ग्लो बढ़ाता

है। अब इतने फायदे जानने के बाद दही को खाना तो जरूरी है। मेरी मम्मी समर डाइट में हर रोज दही एड करना पसंद करती हैं। पर उनके पास दही के इतने सारे व्यंजन हैं कि

खाने वाला बोर नहीं होता। उनकी रसोई से मैं आपके लिए लाई हूँ दही से तैयार होने वाले 4 व्यंजन। तो चलिए दही की इन रेसिपीज के साथ आप भी हो जाएं कूल-कूल। अ

## कई दिनों तक स्टोर हो जाएगी महाराष्ट्रियन स्टाइल मूंगफली की चटनी



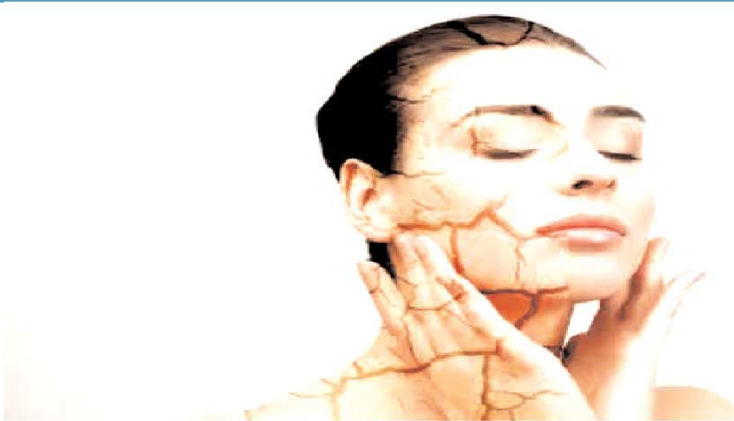
रोज के खाने में वहीं दाल, सब्जी खाकर बोर हो गए हैं तो स्वाद बढ़ाने के लिए चटनी, रायता को जरूर बनाएं। ये खाने के टेस्ट को बढ़ा देंगी और फिर बच्चे भी चाव से खाना खालेंगे। महाराष्ट्रियन स्टाइल मूंगफली की चटनी स्वादही और खट्टी है। जो बोरिंग खाने में भी टेस्ट ला देगी। तो चलिए जानें कैसे बनेगी मूंगफली की खट्टी-तीखी स्वादही चटनी। महाराष्ट्रियन स्टाइल मूंगफली की चटनी

बनाने की सामग्री 100 ग्राम मूंगफली का दाना 5-6 लहसुन की कलियां 3-4 सूखी लाल मिर्च साबुत 1 चम्मच जीरा एक चौथाई चम्मच हल्दी पाउडर नमक मूंगफली की चटनी बनाने का तरीका सबसे पहले मूंगफली को बिना तेल या घी के ड्राई रोस्ट कर लें। -प्लेट में निकालकर ठंडा हो जाने दें। -पैन को गर्म कर जीरा और साबुत लाल मिर्च को भी ड्राई रोस्ट कर लें। अब मूंगफली का सारा

छिलका निकाल दें।-मिक्सी के जार में जीरा, लाल मिर्च, लहसुन की कलियां, हल्दी पाउडर, नमक, लाल मिर्च पाउडर, अमचूर पाउडर डालें और ग्राइंड करें।-अब इस ग्राइंड किए मिक्सचर में छिली हुई मूंगफली को डालकर दरदरा पीस लें। बस तैयार मूंगफली की स्वादही चटनी। इसे एयर टाइट कंटेनर में रखकर कई दिनों तक खा सकते हैं। बस फ्रिज में स्टोर करें।

## वया साबुन लगाने से स्किन हो जाती है खुरदुरी जानिए सख्त त्वचा को सॉफ्ट बनाने का तरीका

स्किन की रंगत चाहें किसी भी हो लेकिन त्वचा का सॉफ्ट और बेदाग होना जरूरी है। अक्सर लोग शिकायत करते हैं कि उनकी स्किन काफी ज्यादा सख्त है और इसकी वजह उन्हें साबुन लगता है। लेकिन क्या वाकई में साबुन के कारण स्किन सख्त हो जाती है आइए, इस आर्टिकल में जानते हैं इस सवाल का जवाब। साथ ही ये भी बताएंगे की कैसे आप सख्त स्किन को सॉफ्ट बना सकती हैं क्या साबुन लगाने से स्किन सख्त होती है जी हां, साबुन लगाने से स्किन सख्त हो सकती है। साबुन में कठोर डिटरजेंट होते हैं जो आपकी स्किन में नैचुरल तेलों को खत्म कर सकते हैं। दरअसल, स्किन की सतह पर मौजूद नैचुरल ऑयल के कारण त्वचा पर नमी बनी रहती है। अगर बार बार साबुन से त्वचा को साफ करते हैं तो ये नमी खत्म हो जाती है, जिसकी वजह से स्किन में सुखापन, जलन और सूजन जैसी



समस्या हो सकती है। सख्त स्किन को कैसे बनाएं सॉफ्ट एक्सफोलिएटिंग क्लींजर को रूटीन में शामिल करें। केमिकल वाली चीजों को लगाने से बचें। एक अच्छे मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करें। रेटिनॉल भी मददगार

है। सनस्क्रीन एप्लिकेशन के पर ध्यान दें। स्किन स्पेशलिस्ट की सलाह लें। क्या सख्त त्वचा ठीक होती है हां, सख्त स्किन ठीक हो सकती है। लेकिन इसके लिए आपको वह सब कुछ बंद करना होगा जिसकी वजह से स्किन

सख्त हो रही है। जब आप ऐसा करेंगे तो स्किन अपने आप सॉफ्ट हो जाएगी। कितने दिन में सॉफ्ट होगी स्किन ये कहना मुश्किल है कि सख्त स्किन कितने दिन में ठीक होगी। लेकिन एक बार जब आप अपनी त्वचा

की ठीक से देखभाल करना शुरू कर देते हैं, तो एक या दो हफ्ते के अंदर ड्राई स्किन और खुजली में सुधार होता है। कई मामलों में, एक अच्छा मॉइस्चराइजर आपकी त्वचा को मिनटों में मुलायम बनाना शुरू कर देगा।

## लंच में बनाएं कच्चे आम की कढ़ी, समर स्पेशल है ये टेस्टी

- कच्चे आम की कढ़ी बनाने के लिए जरूरी चीजें-**
- 4 छिलके उतारे हुए कटे कच्चे आम
  - 2 बड़े चम्मच तेल
  - 1 बड़ा चम्मच राई
  - 20-30 कढ़ीपत्ता
  - 2-3 साबुत लाल मिर्च
  - 8-10 साबुत काली मिर्च
  - 1 कप कढ़कस किया हुआ प्याज
  - 3/4 टी स्पून गरम मसाला
  - स्वादानुसार नमक
  - स्वादानुसार चीनी
  - 1 कप नारियल का दूध
  - गार्निश करने के लिए अदरक
  - गार्निश करने के लिए हरा धनिया



आपने आज तक कढ़ी का स्वाद अलग-अलग तरह से बनाकर लिया होगा। लेकिन आज जो कढ़ी की रेसिपी आपके साथ शेयर करने जा रहे हैं वो न सिर्फ बाकी कढ़ी रेसिपी से बिल्कुल अलग है बल्कि इसका स्वाद भी दूसरी बनने वाली बेसन और दही वाली कढ़ी से अलग होता है। गर्मियों में कढ़ी की ये रेसिपी लोगों को काफी पसंद आती है। जी हां, इस समर स्पेशल कढ़ी का नाम है कच्चे आम की कढ़ी।

कच्चे आम से बनी हुई कढ़ी में पकी हुई नहीं डाले जाते बल्कि इसमें पकी हुई की जगह छोटे छोटे टुकड़ों में कटी अमिया होती हैं। तो आइए बिना देर किए जान लें

हैं कैसे बनाई जाती है टेस्टी कच्चे आम की कढ़ी। कच्चे आम की कढ़ी बनाने का तरीका- कच्चे आम की कढ़ी बनाने के लिए सबसे पहले एक बर्तन में

पानी और आम डालकर आम के पूरी तरह पकने तक पकाएं। इसके बाद आम को तरल बनाने के लिए उसमें 4 कप पानी डालने के बाद धनिया, गरम मसाला,

नमक और चीनी डालकर अच्छी तरह मिला दें। अब एक कढ़ी में तेल गर्म करके उसमें कढ़ीपत्ता, साबुत लाल मिर्च और काली मिर्च डालकर अच्छी तरह भुनें।

जब राई चटकने लगे तो उसमें प्याज डालकर तब तक चलाएं जब तक तेल न छोड़ने लगे। इसके बाद कढ़ी में आम का मिश्रण डालकर उबाल आने के

बाद 5 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। इसके बाद इसमें नारियल का दूध डालकर धीमी आंच पर 2 मिनट तक और पकाएं। आपकी टेस्टी समर स्पेशल

रेसिपी आम की कढ़ी बनकर तैयार है। इसे हरा धनिया डालकर गार्निश करके गर्मा-गर्म रोटी या चावल के साथ सर्व करें।





