

लाल से लेकर नारंगी तक किस संग का फूड खाने से क्या होता है सेहत पर असर



सॉजियो और जल कई नूरिशन से मध्य लेते हैं और हर टुकड़े की संख्या और जल की ग्रामीण अंतर सहित

है, जब तो हैं तात्परता द्वारा खाने लगी है।

हेल्दी और फिट रहने के लिए अच्छी मात्रा में सब्जियों और फलों को डाइट में जगह देनी चाहिए, क्योंकि हम सब्जी और फल की अपनी खासियत होती है और इसलिए सेहत को कई फायदे मिलते हैं। हेल्दी रहने के लिए न्यूट्रिशन की जरूरत होती है। ब्रेस्ट और फिट रहने के लिए बढ़ाइट की उपयोग करना चाहिए। इसलिए डाइट में हरी की साथ ही रंग-बिरंगी मौसमी सब्जियां और अलग-अलग फूलस्त को शामिल करने की सलाह दी जाती है। बेटे कंट्रोल करने की बात हो तब भी सब्जियों और फलों का ज्यादा सेवन करना काफी फायदेमंद रहता है, लेकिन क्या आपको पता है कि किस रंग की सब्जी या फल खाने से आपकी सेहत पर क्या असर होता है?

डाइट में ज्यादातर लोग हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल करने पर जोर देते हैं, क्योंकि फिटनेस के मामले में भी आप इन सब्जियों को गिर्ल फैट होकर खा सकते हैं। हालांकि इसके अलावा हरे रंग की सब्जी और फलों की अलग न्यूट्रिशन वैल्यू होती है। क्या जांगों लाल, हरी, नारंगी और पप्पल कलर की सब्जियां और फल खाने से क्या होता है?

लाल रंग के फल और सब्जियां

आप आपनी डाइट में टमार, अनार, चुकंदर, स्टेंबरी, तब्बू, सेब, शराब शामिल मिलें, चैरी जैसी चीजें शामिल करते हैं तो इससे आपको का सन भी भेजें जो बचाव होता है। इसके अलावा दिल की हेल्थ अच्छी रहती है साथ ही इसमें मैजूद पंटी ऑक्सीडेंट्स इन्हून सिस्टम को मजबूत बनाए रखने में सहायता होती है।

हरे रंग के फूड्स खाने के फायदे

डाइट में हो सकी सब्जियां और फूलस्त को शामिल करने से दिल की बीमारियों को जारिवर्क कम होता है। इनमें एटी कैरेक्ट कपाउंड्स पाए जाते हैं, जो फूड्स के एटी इफ्लामेटरी गुण सुनन आदि सो बचाव करते हैं साथ ही त्वचा भी नेचुरल चमकदार और यंग बनती है। हरे फूड्स शरीर को नेचुरल तरीके से डिटॉक्सीफाई करने में मददगार होते हैं।

आरेंज कलर के फूड्स खाने से काफ्यदे

डाइट में पंपकिन यानी कहू, आरेंज पफ्टस्ट्रेस, पका हुआ पपीता, शकरकंद शामिल करने से स्प्रिंगडिक्टर डिजीज से बचाव होता है, ये सब्जियों बीटा-कैरेटीन से भरपूर होती हैं, इसके साथ ही इनमें रिच एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो कोलेजन ब्रूस्ट करने में हेल्पुल हैं।

पर्फल कलर के फूड्स से क्या हैं फायदे

बैगनी रंग के फूड्स में पॉलीफॉल होते हैं जो कई हेल्थ पॉल्यूम से बचाव करते हैं। इसके साथ ही इनमें एटी कैरेक्ट कपाउंड्स भी पाए जाते हैं ये फूड्स बड़ी तम में हेल्दी रखने, फिक्न की ओर यंग बनाए रखने, हार्ट को हेल्दी रखने, डेमेड सेल्स की रिपेयर करने की साथ ही मेटाबोलिज्म को भी ब्रूस्ट करते हैं। इसके अलावा पर्फल कलर के फूड्स जैसे बैगन, बेरीज, अंगूर, आदि खाने से कॉन्का नेट्रिटिव हेल्थ (सोचने-समझने और सीखने की क्षमता) भी दुरुस्त रहती है।

ओईसीडी रिपोर्ट 2025 में दिखा अमीर देशों का बढ़ता जोखिम

संयुक्त राज्य अमेरिका में आर्थिक मंदी की भविष्यवाणी की गयी है और यहाँ तक कि ट्रम्प ने भी ऐसी संभावना को स्वीकार किया है। मंदी की कोई भी चर्चा और निवेशकों का पैसा शेयरों से बॉन्ड की ओर जाने से ब्याज दरों में गिरावट आती है। अफवाहें चल रही हैं कि अमेरिका को 7 ट्रिलियन के ऋण का सामना करना पड़ेगा। यह कोई छोटा बदलाव नहीं है।

विश्व आर्थिक सहयोग और विकास संगठन (ओईसीडी) की ऋण रिपोर्ट 2025 विकास और आय पर विभिन्न देशों की समग्र ऋणशर्तों की एक गंभीर तस्वीर पेश करती है। यह कर्तव्य सचिवालयों को इनकार करता है, जिनमें वे लोग भी शामिल हैं जो राजकार्यों विवेक और ऋषा उत्तरजीविता के पारंपरिक उच्च प्रजार्थी और अमीरों के बलब के रूप में जाने जाने वाले और इंसीडी ने खुलासा किया है कि यूरोप के अत्यधिक विकसित देशों ने अपने वार्षिक रक्षा बजट की तुलना में अपने बकाया ऋणों पर ब्याज का भुगतान करने में अधिक खर्च करने की लागत अप्रृत्य दिखायी है। यह इस बात को साझे रूप से रेखांकित करता है कि अमेरिकियों ने यूरोप को स्पष्ट तौर पर बताया था कि वे श्रवुतापूर्ण आक्रमण के खिलाफ खुद की रक्षा करने में असमर्थ है तथा इसके लिए अपनी गति पर ही भरोसा करते हैं।

यह अर्थिक अमेरिका के लिए अकेले कठोरता है कि यूरोप के लोग अपने देशों पर एक आक्रमक रूप के सामने कितने असहय हैं, जब अमेरिका ने खुद की रक्षा के लिए उनके बिलों का भुगतान करने से इनकार कर दिया है। पिंपरी भी, दूसरों को उपदेश देने की आदत जल्दी खत्म हो गयी है। ओईसीडी ने रिपोर्ट विकसित देशों के साथ-साथ तथावत उपर्योगी अर्थव्यवस्थाओं और विकासील देशों के ऋणों को आधिक खर्च करने में विवरण दिखायी दिया है। यह इस प्रतिशत के लिए अपनी गति पर ही भरोसा करते हैं।

तक बढ़े हैं, लेकिन अमेरिका देशों की तुलना में बहुत कम हैं, जो 2007 में लोगों 1 ट्रिलियन से बढ़कर 2024 में 3 ट्रिलियन से अधिक हो गये हैं।

सरकारी ऋण का एक बहुत अम तौर पर बहुत कम सराहा जाता है। वह यह है कि सरकारी ऋणों का पुनर्जीवन के माध्यम से शायद ही मिटाया जाता है। ये केवल घरेलू उत्पाद के साथ-साथ तथावत उपर्योगी अर्थव्यवस्थाओं और विकासील देशों के बाबत भी अधिक खर्च करने में विवरण दिखायी दिया रहे हैं। और इंसीडी ने रिपोर्ट में गणना की गयी है कि % आगे देखते हुए, कुल सम्पूर्ण ऋण का 42प्रतिशत और सभी बकाया कार्पोरेट बॉन्ड ऋण का 36प्रतिशत और अन्य देशों में उधार लेकर खाया जाता है। इसलिए जो मायने रखता है वह यह कि आप युनिट ऋणों को कैसे बदल रखे हैं। यह व्याज दरों देख रही है, तो नये ऋण उच्च व्याज दरों पर लिए जाएंगे और इस प्रकार, सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उच्च व्याज भार के कारण उधार लेकर खाया जाता है। इसलिए जो मायने रखता है वह यह कि आप युनिट ऋणों को जारी कर देते हैं। ये पुनर्वित लगाते हैं, तो युनिट ऋणों के लिए जिससे सकल घरेलू उत्पाद के लिए निष्क्रिय भुगतान में अनुपात सकल घरेलू उत्पाद के 3.3प्रतिशत से अधिक हो गया है। यह एक बहुत अधिक खर्च करने के लिए जो युनिट ऋणों के लिए एक संभावित कानूनी विवरण है।

रिपोर्ट बताती है कि इंसीडी देशों के लिए पुनर्वित लगात 2024 में पिछले वर्ष की तुलना में सकल घरेलू उत्पाद के 0.3प्रतिशत तक बढ़ गयी है। यह यह कि आप युनिट ऋणों पर लिए जाएंगे और निर्वाचित लगात के लिए जिससे सकल घरेलू उत्पाद के लिए निष्क्रिय भुगतान में अनुपात अन्य देशों में घरेलू उत्पाद के 3.3प्रतिशत से अधिक हो गया है। यह एक बहुत अधिक खर्च करने के लिए जो युनिट ऋणों के लिए एक संभावित पहलुओं पर अंदरूनी प्रदान करता है। सकल घरेलू उत्पाद के रूप में बायरी ऋण 18.9 प्रतिशत पर बना हुआ है और 2025-26 में यह घटकर 18.6प्रतिशत हो जायेगा। इसमें से अल्पकालिक ऋण के लिए जिससे सकल घरेलू उत्पाद के लिए निष्क्रिय भुगतान में अनुपात सकल घरेलू उत्पाद के 3.3प्रतिशत से अधिक हो गया है। यह एक बहुत अधिक खर्च करने के लिए जो युनिट ऋणों के लिए एक संभावित पहलुओं पर अंदरूनी प्रदान करता है। सकल घरेलू उत्पाद के रूप में बायरी ऋण 18.9 प्रतिशत पर बना हुआ है और 2025-26 में यह घटकर 18.6प्रतिशत हो जायेगा। इसमें से अल्पकालिक ऋण के लिए जिससे सकल घरेलू उत्पाद के लिए निष्क्रिय भुगतान में अनुपात सकल घरेलू उत्पाद के 3.3प्रतिशत से अधिक हो गया है। यह एक बहुत अधिक खर्च करने के लिए जो युनिट ऋणों के लिए एक संभावित पहलुओं पर अंदरूनी प्रदान करता है। सकल घरेलू उत्पाद के रूप में बायरी ऋण 18.9 प्रतिशत पर बना हुआ है और 2025-26 में यह घटकर 18.6प्रतिशत हो जायेगा। इसमें से अल्पकालिक ऋण के लिए जिससे सकल घरेलू उत्पाद के लिए निष्क्रिय भुगतान में अनुपात सकल घरेलू उत्पाद के 3.3प्रतिशत से अधिक हो गया है। यह एक बहुत अधिक खर्च करने के लिए जो युनिट ऋणों के लिए एक संभावित पहलुओं पर अंदरूनी प्रदान करता है। सकल घरेलू उत्पाद के रूप में बायरी ऋण 18.9 प्रतिशत पर बना हुआ है और 2025-26 में यह घटकर 18.6प्रतिशत हो जायेगा। इसमें से अल्पकालिक ऋण के लिए जिससे सकल घरेलू उत्पाद के लिए निष्क्रिय भुगतान में अनुपात सकल घरेलू उत्पाद के 3.3प्रतिशत से अधिक हो गया है। यह एक बहुत अधिक खर्च करने के लिए जो युनिट ऋणों के लिए एक संभावित पहलुओं पर अंदरूनी प्रदान करता है। सकल घरेलू उत्पाद के रूप में बायरी ऋण 18.9 प्रतिशत पर बना हुआ है और 2025-26 में यह घटकर 18.6प्रतिशत हो जायेगा। इसमें से अल्पकालिक ऋण के लिए जिससे सकल घरेलू उत्पाद के लिए निष्क्रिय भुगतान में अनुपात सकल घरेलू उत्पाद के 3.3प्रतिशत से अधिक हो गया है। यह एक बहुत अधिक खर्च करने के लिए जो युनिट ऋणों के लिए एक संभावित पहलुओं पर अंदरूनी प्रदान करता है। सकल घरेलू उत्पाद के रूप में बायरी ऋण 18.9 प्रतिशत पर बना हुआ है और 2025-26 में यह घटकर 18.6प्रतिशत हो जायेगा। इसमें से अल्पकालिक ऋण के लिए जिससे सकल घरेलू उत्पाद के लिए निष्क्रिय भुगतान में अनुपात सकल घरेलू उत्पाद के 3



नेवुरोपैथी में बनाएं अपना कॉरियर

आज के समय में लोगों का लाइफस्टाइल जिस तरह का है, उसके कारण हर व्यक्ति किसी न किसी समस्या से ग्रस्त रहता ही है। लेकिन हर समस्या के लिए दवायों का इस्तेमाल करना उचित नहीं माना जाता। अगर आप भी लोगों का इलाज प्राकृतिक तरीके से करने में विश्वास रखते हैं तो नेचुरोपैथी में अपना भविष्य बना सकते हैं। यह एक ऐसी वैकल्पिक चिकित्सा है, जिसमें प्रकृति के पांच तत्वों की सहायता से व्यक्ति का इलाज किया जाता है। यह इलाज की एक बेहद परानी पद्धति है।

सिंहासन

इस क्षेत्र में करियर देख रहे व्यक्ति को सामान्य चिकित्सा व मानव शरीर रचना विज्ञान के बारे में भी जानकारी होनी चाहिए। इसके अतिरिक्त एक सफल नेचुरोपैथ बनने के लिए आपके भीतर धैर्य, कार्युनिकेशन और लिसनिंग स्किल्स, आत्मविश्वास, मरीज की जरूरतों को समझना, मौटिवेशनल्स स्किल्स व रोगियों के भीतर विश्वास पैदा करने का भी कौशल होना चाहिए।

क्या होता है काम

एक नेचुरोपैथ का मुख्य काम सिर्फ रोगी का इलाज करना ही नहीं होता, बल्कि वह अपने पेशेट के खानपान और उसके लाइफस्टाइल में भी बदलाव करता है, ताकि व्यक्ति जल्द से जल्द ठीक हो सके। इतना ही नहीं, एक नेचुरोपैथ को मनोविज्ञान का भी ज्ञान होना चाहिए ताकि वह रोगी की स्थिति को समावेश करके उसे ट्रेटमेंट देजाए तेरक्के।

ਸਮਝਕੁਰ ਤੱਤ ਬਹੁ

इस क्षेत्र में करियर देख रहे छात्रों का भौतिकी, रसायन विज्ञान और जीवविज्ञान में कम से कम 45 प्रतिशत अंक होने चाहिए। इसके बाद आप बैचलर ऑफ नेचुरोपैथी और यौगिक साइंस कर सकते।

कम्युनिकेशन डिजाइन से संबंधित इस कोर्स की अवधि चार वर्ष है। इस कोर्स के दौरान छात्रों में ऐसी समझ का विकास किया जाता है, जिससे खुले और निर्मित स्थानों में संचार के लिए सही परिवेश की स्थापना हो सके। इसके साथ ही ऐसे अनुभवों का निर्माण हो सके जिनके समर्थन से दर्शकों के समक्ष विचारों की व्याख्या हो सके। देश के प्रतिष्ठित संस्थान राष्ट्रीय डिजाइन संस्थान डिजाइनिंग संबंधी कई कोर्स संचालित करता है। इन कोर्सों में दाखिला लेकर छात्र न सिर्फ अपने सपनों को उड़ान दे सकते हैं, बल्कि सफलता की नई कहानी भी लिख सकते हैं। आज हम आपको राष्ट्रीय डिजाइन संस्थान में संचालित विभिन्न कोर्स की जानकारी दे रहे हैं।



ਕੈਨਤਾ 200 ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੀ ਦੇਣਾ

बचलर आफ डिजाइन बा.डि.स
यह चार वर्षीय पाठ्यक्रम है जो आठ विषयों
में उपलब्ध है। 12वीं स्तर के 20 वर्षीय
विद्यार्थी इन कोर्स स में दाखिला ले सकते हैं।
एनीमेशन फिल्म डिजाइन
कम्युनिकेशन डिजाइन से संबंधित इस कोर्स
की अवधि की रीबन चार वर्ष की होती है और
इसमें महज 15 सीटें ही एनआईडी में
उपलब्ध होती हैं। इस कोर्स को करने के बाद
छात्र विभिन्न टीवी चैनल में एनिमेटर,
करेक्टर डिजाइनर, स्टोरी बोर्ड आर्टिस्ट,
क्रिएटिव डायरेक्टर, प्रोड्यूसर, कंसलटेंट
आदि के रूप में काम कर सकते हैं या पिंग

खुद का विजनेस भी शुरू कर सकते हैं।
सिरामिक एवं ग्लास डिजाइन
 सिरामिक एवं ग्लास डिजाइन कला और रचनात्मकता के क्षेत्रों में शिल्प, वास्तु, चिकित्सा, सत्कार, सज्जा उत्पादों आदि शैलियों में कार्यात्मक सम्बान्धों भी प्रदान करता है। इनआईडी का यह विभाग भारतीय कला और शिल्प से प्रेरणा लेता है और छवि को भविष्य में बड़ी पैमाने पर उत्पादन और नयी तकनीकों की क्षमता को समझने में मदद करता है। इस कोर्स को करने के बाह्यात्र एनजीओ, डिजाइन स्टूडियो, शिल्प उद्योग में भी रोजगार के अवसर दिलचस्पी का विषय हो सकता है।

या खुद का विजनेस भी शुरू कर सकते हैं।

एक्सविशन डिजाइन

कम्युनिकेशन डिजाइन से संबंधित इस कोर्स की अवधि चार वर्ष है। इस कोर्स के दौरान छात्रों में ऐसी समझ का विकास किया जाता है, जिससे खुले और निर्मित स्थानों में संचार के लिए सही परिवेश की स्थापना हो सके। इसके साथ ही ऐसे अनुभवों का निर्माण हो सके जिनके समर्थन से दर्शकों के समक्ष विचारों की व्याख्या हो सके।

फिल्म व वीडियो कम्युनिकेशन

फिल्म व वीडियो कम्युनिकेशन कोर्स के तहत छात्रों को ओटी प्रज्ञाननल कल्याण

कम्युनिकेशन डिजाइनिंग से दें कॉरियर को एक नई उडान



सोशल,
एंटरटेनिंग व
मार्केट कम्युनिकेशन संबंधी
शार्ट फ़िल्में बनाने करने के लिए
तैयार किया जाता है। इस कोर्स को करने के
बाद छात्र ऑडियो-विजुअल कम्युनिकेशन
के क्षेत्र में अपना करियर बना सकते हैं।
ऐसे छात्रों के लिए एड एजेंसी, फ़िल्म
प्रॉडक्शन हाउस, टीवी चैनल्स व अन्य क़ा

1

१०

डिजाइन
टेक्स्टाइल डिजाइन के
कोर्स के तहत छात्रों के भीतर
कपड़ा अथवा टेक्स्टाइल की समझ
का ज्ञान विकसित किया जाता है। दो

का ज्ञान प्रकाशत किया जाता है। इस कोर्स की अवधि चार वर्ष है।

स्नातकोत्तर डिजाइन (एम.डी.स) किसी भी विषय में स्नातक की डिग्री प्राप्त छार्ट इस कोर्स में दाखिले के लिए आवेदन कर सकते हैं। 25 वर्ष की अवधि का यह कोर्स अहमदाबाद, बैंगलुरु और गांधीनगर कैपसॉल में उपलब्ध है। इन कोर्सों में दाखिला

आधक नहा हाना चाहए। यह कास लगभग 19 विषयों में उपलब्ध है, जो इस प्रकार है-

- ▶ ऐनीमेशन फिल्म डिजाइन
- ▶ अपरेल डिजाइन
- ▶ सिरामिक व ग्लास डिजाइन
- ▶ डिजाइन मॉडर रिटेल प्राक्टिशियंग

- ▶ फिल्म व वीडियो कम्यूनिकेशन डिजाइन
- ▶ फर्नीचर डिजाइन
- ▶ ग्राफिक डिजाइन
- ▶ इन्फोरमेशन डिजाइन
- ▶ इंटरैक्शन डिजाइन
- ▶ लाइफस्टाइल ऐक्सेसरी डिजाइन
- ▶ न्यू मीडिया डिजाइन
- ▶ फोटोग्राफी डिजाइन
- ▶ प्रोडक्ट डिजाइन
- ▶ स्ट्रेटजिक डिजाइन प्रबंधन
- ▶ टेक्सटाइल डिजाइन
- ▶ टॉय ऐड गेम डिजाइन
- ▶ ट्रांसपोर्टेशन व ऑटोमोबाइल डिजाइन
- ▶ गणितीय डिजाइन

पहाडँ की रानी है 'मसूरी'

पर्यटन स्थल मसूरी अन्य हिल स्टेशनों से पिछा है क्योंकि यहां एक ओर बर्फ की सफेद चादर औड़े भव्य हिमालय प्रहरी की तरह खड़ा है तो दूसरी ओर मैदानों में शीतलत का संचार करती हुई गंगा मंथर गति से बह रही है। मसूरी समुद्र तल से लगभग 6,500 फुट ऊँचाई पर स्थित है। पहाड़ों की रानी मसूरी के नजारों में जरूर कुछ बात है तभी तो यहां हर साल लाखों की संख्या में पर्यटक आते हैं खासकर हनीमून मनाने जाने वाले लोगों के लिए तो यह पसंदीदा जगह है। गनहिल मसूरी की दूसरे नंबर की सर्वाधिक ऊंची चोटी है। पराने दिनों में समय का प्रता लगाने के लिए ट्रॉपिकल कोटीक

का पता लगान के बारह बजे इस पहाड़ी तोप दागी जाती

સુર્યાંગ

इसका नाम पहुंचने का में जहाँ एक तक फैली तक पड़ती है बंखरी पड़ी मिलता है। यह गग है। यह लिए बहुत स्ता कुलरी ब्रेरी बाजार खत्म होता है। इस रास्ते पर पहाड़ी का आकाश कुछ लक्षुष्ण ऊंट की पीठ की भाँति दिखाई देता है। इसलिए इस सड़क का नाम कैमल्स रोड़ पड़ा गया। यहाँ की खास बात यह है कि पूरे रास्ते में जगहलजगह पर थकान मिटाने तथा प्राकृतिक दृश्यों का आनंद लेने के लिए हवा घर बर्न हुए हैं। लंडोर बाजार मसूरी के सर्वप्रथम निर्मित 'मुलिगार भवन' से शुरू होकर लंडोर के घंटाघर पर खत्म होता है। एक भील लंबा यह बाजार पुराने समय की शान लिए हुए है। इस बाजार में कहीं तो आयातित सामान की दुकानें दिखाई देती हैं तो कहीं विशुद्ध भारतीय सभ्यता की गांधी कविता सामग्री दुकानें

है। आप लाल टिब्बा भी देखने जा सकते हैं। यह मसूरी की सर्वाधिक ऊची चोटी है। आप यहां से दूरबीन की मदद से गंगोत्री, बद्रीनाथ, केदारनाथ, नंदा देवी और श्रीकांत की चोटियों का विहंगम दृश्य देख सकते हैं। मसूरी से लगभग पंद्रह किलोमीटर दूर चकराता रोड पर स्थित कैपटी फाल मसूरी का एक और सुंदर स्थल है। वर्षों में से फूट कर निकलता हुआ यह झरना पांच अलगलूँ अलग धाराओं में चालीस फुट ऊंचाई से गिरता हुआ दिखाई पड़ता है। आप नौकायान करना चाहें तो लेक्पिम्प तेजने जा सकते हैं। उम्

स्थान को आधुनिक पर्यटन स्थल के रूप में विकसित किया गया है। मसूरी का म्यूनिसिपल गार्डन भी देखने योग्य है। यह गार्डन आजादी से पहले बोनिनिकल गार्डन कहलाता था। आजकल इसे कंपनी गार्डन भी कहा जाता है। कंपनी गार्डन में मुस्कुराते फूलों के अलावा एक छोटी सी कॉट्रिम झील भी बनाई गई है। यहां पर निकट में ही एक छोटा सा तिक्की बाजार भी है। इन सब स्थानों के अलावा आप मसूरी झील और भट्टा फाल तथा कलाउड ऐण्ड भी देख सकते हैं। मसूरी के निकटवर्ती स्थलों की बात की जाए तो यमुना ब्रिज और नाग टिक्का सहित धनोली का नाम लिया जा सकता है। मसूरी तक जाने के लिए निकटतम रेलवे स्टेशन देहरादून है। देहरादून दिल्ली, हावड़ा, लखनऊ, वाराणसी, मुम्बई, अमृतसर और इलाहाबाद आदि से रेल मार्ग से जुड़ा हुआ है। देहरादून से मसूरी तक जाने के लिए टैक्सियां भी आसानी से मिल जाती हैं। यदि आप गर्मी से राहत पाने के लिए मसूरी जाना चाहते हैं तो अप्रैल से जून के बीच मसूरी जाए। जुलाई से सितंबर तक यहां बरसात का आनंद लिया जा सकता है। यदि वहां घूमनेलझिरने जाना चाहते हैं तो इसके लिए उत्तम समय अक्टूबर से दिसंबर के बीच का है। यहां जनवरी से फरवरी के बीच में लिप्पित जोता है।



समंदर से घिरा, हरा भरा, खूबसूरत देश माँगीशस

मोती के समान सुंदर तथा
सफेद मारीशस के चारों तरफ
100 मील का समुद्री तट और
मीलों तक फैली रूपहली रेत ही
इसका मुख्य आकर्षण है।
दक्षिणी अफ़्रीका के पास स्थित
मारीशस द्वीप पर पहले
ज्वालामुखी पर्वत थे जिनसे
लावा बहता रहता था या बंजर
और पथरीली भूमि थी। 1598
में डचों ने मारीशस पर सबसे
पहले कब्जा किया और वे
तकरीबन 120 बर्षों तक यहां
रहे जिसके प्रमाण आज भी यहां
मिलते हैं। 1710 में डच

मारीशस छोड़ कर चले गए। इसके पांच वर्ष बाद यहां फेंच आए और वह 95 वर्षों तक यहां रहे। इसके बाद फांसीसियों ने इस द्वीप को अग्रेजों के हाथों बेच दिया। अग्रेजों ने इस द्वीप को उपजाऊ और हराभरा बनाने के लिए बहुत मेहनत की। उन्होंने भारत से विहारी मजदूरों को परिवार सहित यहां लाकर खेती के काम में लगाया। मारीशस में ग्रेने की लहलहाती खेती विहारी मजदूरों की मेहनत का ही परिणाम है। 17वीं और 18वीं सदी में आए मजदूरों की पीढ़ियों ने हेंटू धर्म, भाषा, पहनावा तथा रहनलैसहन भारतीय परंपरा के अनुसार ही रखा। मारीशस में वैसे अब नई पीढ़ी आधुनिक पोशाक जींस वीरेंह पहनने लगी है लेकिन गांवों में आज भी बड़ेल्डूड़े साड़ी और कुर्ताल्घोटी को ही महत्व देते हैं। स्कूलों में भोजपुरी वर्नाकुलर के रूप में अनिवार्य है। यहां की बोलचाल की भाषा क्रेओल है जो फेंच, अग्रेजी और भोजपुरी भाषा के मिश्रण से बनी है। मारीशस को 1968 में अग्रेजी शासन से पूर्ण आजादी मिली। मारीशस की जलवायु समशीतोष्ण है। यहां मई से अक्टूबर तक सर्दियों का मौसम रहता है लेकिन तापमान 12 डिग्री सेल्सियस से कम नहीं जाता है। नवंबर से अप्रैल तक गर्मी का मौसम रहता है तापमान 30 डिग्री सेल्सियस से अधिक नहीं होता है। चूंकि मारीशस चारों ओर समुद्र से घिरा है इसलिए यहां का मौसम वर्ष भर सुहावना बना रहता है। यहां गर्मी में 14 घंटे का और सर्दी में 12 घंटे का दिन होता है। यहां बरसात वर्ष भर होती रहती है। मारीशस में लिली और ताढ़ के वृक्षों की शोभा देखते ही बनती है। पांपलेमस में रायल बोटेनिकल गार्डन यहां का सबसे सुंदर गार्डन है। मारीशस की राजधानी पोर्टलूइँ यहां का सबसे बड़ा शहर एवं बदरगाह है। यहां की चीज़ी, साफल्यमुच्चरी सङ्केत तथा यातायात व्यवस्था सैलानियों का मन मोह लेती है। पोर्टलूइँ में बड़ेल्डूड़े अतिआधुनिक होटल एवं रेस्टरां हैं, जहां अग्रेजी, चीनी व भारतीय भोजन आसानी से सुलभ है। मारीशस में खानेलपीने की हर चीज़ बहुत महंगी है ब्योकिय यहां धी, दूध, मक्खन, सब्जियां, अनाज, कपड़े आदि सब कुछ विदेशों से आयात किया जाता है। यहां ज्यादातर खान की वस्तुएं दक्षिण अफ़्रीका से तथा कपड़े व गहने भारत, जापान और कोरिया से आयात किए जाते हैं। समुद्री खेलों के शौकीन खिलाड़ियों के लिए मारीशस सबसे उपयुक्त जगह है ब्योकिय वर्ष भर यहां का मौसम खेलों के लिए बेहतर बना रहता है। आजकल समुद्री खेलों को और अधिक लोकप्रिय व सुविधाजनक बनाने के लिए मारीशस सरकार इस ओर विशेष ध्यान भी दे रही है। मारीशस जाने वाले सैलानी यहां की महिलाओं के हाथ के बने शंख, समुद्री सीप और मोती की मालाएं और हस्तकला की अनेक वस्तुओं को बड़े चाव से खरीदते हैं। तो आप भी जब यहां जाएं तो इन्हें खरीदना नहीं भूलें।



पहाड़ी मदिकेरी ने बनाइए अपनी को यातगार

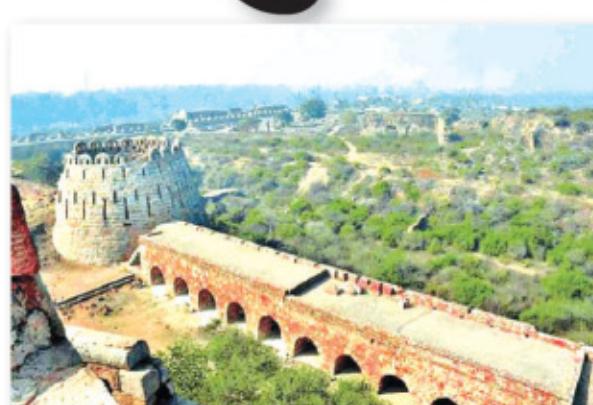
मदिकेरी की खूबसूरती में एक सदगी है। इसे भगवान का आशीर्वाद हासिल है। प्रदूषण से मुक्त यहां का शांत माहौल सभी को अच्छा लगता है। अपनी छुटियों को यादगार बनाना चाहते हैं, तो मदिकेरी से बेहतर कुछ नहीं। लकड़ियों के ढलान, गांव, रंग-बिरंगे दृश्य और प्राकृतिक छटा पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करती है। मदिकेरी को कुर्गा का जिला मुख्यालय कहा जाता है जो 1525 मीटर की ऊंचाई पर है। इस शहर में ज्यादातर बंगले लाल रंग के पत्थर के हैं। यही इस शहर की खासियत है। मदिकेरी को भारत का स्कॉटलैंड भी कहा जाता है जिसकी मृदु राजा ने 1681 में तलाश की थी। मृदुराजाकेरी के नाम पर ही इस शहर का नाम मदिकेरी रखा गया। कावेरी नदी शहर से 44 किलोमीटर की दूरी पर बहती है। कर्नाटक में मदिकेरी से आठ किलोमीटर दूर है— ऐबे फॉल व अब्बी फॉल। यह वाटरफॉल कॉफी के बागान, मसालों के बागान और हरे पेड़-पौधे के बीच है जहां से कई धाराएं पहाड़ों से गिरती हुई कावेरी नदी में जाकर मिलती हैं। यह वाटर फॉल अद्यानक ही बनता है। चट्टानों से यह वाटरफॉल तेजी से गिरता हुआ शांत पूल में मिलता है। इस के गिरने की गर्जन सड़क से ही सुनी जा सकती है। मानसून के दौरान इस वाटरफॉल की धारा बहुत ऊंची हो जाती है मगर गर्मी के दिनों में यह कम हो जाती है। इस वाटरफॉल की सुंदरता देखने के लिए सर्दियों की शुरुआत होते ही आपको जाना होगा ताकि मानसून के पानी से बने इस वाटरफॉल की सुंदरता को आप खो न दें। राजा सीट एक छोटा सा मंडप है जिसके चारों तरफ बगीचा है। यहां से नीचे घाटी की हरियाली देखते बनती है। अद्भुत सूर्यास्त और नीले पहाड़ का खूबसूरत दृश्य देखकर एक पल के लिए तो सांसें रुक जाती है। मदिकेरी किले का निर्माण राजा मृदुराजा ने 17वीं शताब्दी में करवाया था। इस किले के अंदर एक पैलेस भी बनवाया था। टीप सल्तान ने इस महल को दोबारा ग्रेनाइट से बनवाया। इसे



जाफराबाद नाम दिया गया। 1790 में यह किला डोडावीरा राजेन्द्र के कब्जे में चली गई। मदिकेरी को ओकाकारे श्वर मंदिर का निर्माण 1820 में लिंग राजेन्द्र ने करवाया था। यह मंदिकेरी शहर के दिल से सिर्फ एक किलोमीटर दूर है। वास्तुकला की बात करें, तो यहां दो तरह की वास्तुकला देखने को मिलती हैं पहली इस्लामिक और दूसरी गोथिक। इस मंदिर के मुख्या देवता शिवलिंग के रूप में विराजमान हैं। कहते हैं कि लिंगराजेन्द्र ने ब्रह्महत्या से मुक्ति पाने के लिए इस मंदिर का निर्माण कराया और शिवलिंग की स्थापना की। मदिकेरी में कई ऐसे ट्रैकिंग स्थल हैं जहां आप ट्रैकिंग का मजा ले सकते हैं। ट्रैकर्स के लिए मदिकेरी खर्च है। मदिकेरी जाने का बेहतरीन समय है सितंबर से मार्च। नजदीकी हवाई अड्डा मंगलोर 136 किलोमीटर दूर है। नजदीकी रेलवे स्टेशन कसरांड 106 किलोमीटर दूर है। मदिकेरी दूसरे कई मस्जिद शहरों से सड़क यातायात से जड़ा है।

दिल्ली की खुफिया रस्तों की दरसतां

बादशाहों की पसंद दिल्ली की जर्मी, कई लड़ाइयों की गवाह बनी। सियासत की इस बिसात पर वे खुद नहीं समझ पाते थे कि कब वे मात्र खा जाएं। बादशाहों ने अपने बचाव के लिए एक अदद ऐसे रास्ते जरूर तैयार किए, जिससे वे दुश्मनों से बचकर निकल सकें। राजाओं ने अपने शासन में शानदार किले तो बनवाये ही उनमें खुफिया रास्ते भी बनाए। प्रस्तुत है इन्हीं सुरंग नुमा खुफिया रास्तों की सैर - उन खुफिया रास्तों का जिक्र छिड़ा है जिससे होते हुए कभी बादशाहों ने अपनी जान बचाई होगी या फिर चुपचाप शिकार पर जाने के लिए इन रास्तों का इस्तेमाल किया होगा। सियासत की समझ रखने वाले बादशाहों ने सुरंगें भी बनाईं, जिसका जिक्र किताबों में है। हाल ही में दिल्ली विधानसभा में भी सुरंग निकलने का दावा किया गया है। इस बारे में अब शोध हो रहा है लेकिन यह पहला मौका नहीं है जब दिल्ली में सुरंग का जिक्र छिड़ा हो। इससे पहले भी कश्मीरी गेट के पास ऑक्टर्स लोनी के घर में सुरंग मिली थी जिसे बंद कर दिया गया, मौजूदा समय में यहां उत्तरी रेलवे का दफ्तर है। माना जाता है कि यह सुरंग कश्मीरी गेट तक निकलती है। इसके साथ निजामुद्दीन औलिया की दरगाह की बाबली में भी एक खुफिया रास्ता होने की बात कही गई है। इसी रास्ते से निजामुद्दीन औलिया बाबली में आया करते थे। इस पर काम भी हुआ लेकिन प्रशासनिक तौर पर इसके दस्तावेज नहीं प्राप्त हुए। यही नहीं दिल्ली में सात किलोमीटर लंबी सुरंग होनी की भी बात कही जाती है। यह सुरंग इतनी लंबी और बड़ी बताई जाती है कि इससे बादशाह की फौज घोड़े पर बैठकर भी आराम से निकल सकती थी। बाड़ा हृदिश्वार के पास पीर गायब ऐतिहासिक स्मारक के पास इसके खंडहर से जाकर सुरंग होने की बात किताबों में दर्ज है। यह सुरंग पीर गायब से फिरोज शाह कोटला तक जाती थी। अब इतनी



के अधिकारी कुछ भी कहने से कतराते हैं। अलबत्ता रंगमहल के पांपीको एक गेट ज़रूर है जिसमें शाहजहां यमना नदी में जाया करते थे।

पांच एक गढ़ जरूर है जिससे शाहजहां अम्बना नदा में जावा करवा दी। विजयालक्ष्मी सिर्फ कहानियां ही नहीं हकीकत भी है शाहजहांनाबाद में सुरंग और खुफिया रास्तों की कहानियां सिर्फ कहानियां नहीं हकीकत भी हैं। दिल्ली में 15 शासकों ने राज किया औं हर बादशाह ने अपने बचाव के लिए खुफिया रास्ता बनाया। इसके बाद में इतिहास में इसलिए भी ज्यादा तथ्य नहीं बयोकि अंग्रेजों को इन रास्तों से ही खतरा था इसलिए सबसे पहले उन्होंने सुरंगों और खुफिया रास्तों को नेस्टोनावद किया। आज भी अगर इस संबंध में सर्वे किया जाए तो सुरंगों के बारे में ढेर सारी जानकारियां मिल सकती हैं। 1880 के पहले दशक के इतिहासकारों ने अपनी किताबों में भी इसका जिक्र किया है। विलियम डेलरिप्ल की किताब 'सिटी ऑफ जिंस' में उन्होंने लालकिले में सुरंग होने की बात लिखी है, बयोकि ऐसा कहा जाता है कि शाहजहांनाबाद बसाते समय बादशाह ने अपनी सुरक्षा के लिए अपने किले से शहर देख बाहर तक सुरंग बनाई थी। लेकिन इस तथ्य के भी सुबूत नहीं मिलते वजह, कभी किसी ने इस संबंध में शोध करने की कोशिश ही नहीं की। दूसरे दंत कथाएं जरूरत हैं लेकिन उन कथाओं का अधार भी हो सकता है। इस बारे में किसी एजेंसी को खोजने की लालसा नहीं है। लालकिले पर भी सुरंगों के बारे में कई कहानियां हैं। कहा जाता है जब नादिर शाह मुगलों पर हमला किया तब उसने पूरी दिल्ली में कल्ले आम मचा रखा था और सिर्फ तीन घंटे में ही मुगलों की फौज को हरा दिया था। तब बादशाह मोहम्मद शाह ने नादिर से मूलाकात करने के लिए खुफिया रास्ते का इस्तेमाल किया था। लालकिले में जिस तरह मेहताब बाग की खोज वह जा रही है उसी तरह उन खुफिया रास्तों की भी तब तक जाने की जरूरत

मिटा दिया था जासों-निशाने।

दिल्ली में तुगलकाबाद के किले के अंदर कुछ एक ऐसे तथ्य मिलते हैं जिससे लगता है कि यहाँ खुफिया रास्ते रहे होगे। किले के अंदर भूमिगत बाजार होने के सुबूत मिले हैं, क्योंकि उस रास्ते के दोनों तरफ आर्क मिले हैं। ऐसा लगता है कि इस रास्ते में बाजार लगता होगा। इसी तरह कुछ और रास्ते हो सकते हैं जो जमीन के अंदर होते हों। चूंकि जब अंग्रेज दिल्ली आए उहोने सभी ऐसे रास्ते खत्म कर दिए जिससे उनके राज को खतरा था। बेशक उहोने बाद में कुछ बनाया होगा जिससे अभी तक एप्सआइ अनभिज हो। चूंकि सुरंगों के नाम पर लोगों की जिज्ञासा जाग जाती है, इसलिए भी कई कहानियां बनाई गई हैं। जैसे कहा जाता है कि दिल्ली से आगरा तक एक सुरंग होती थी, जो कि संभव नहीं है। अगर ऐसा होता तो कुछ शाफ्ट तो मिलते। हो सकता है कि लालकिले के पीछे यमुना नदी से होते हुए आगरा जाने की कहानी को लोगों ने सुरंगी रास्ता बना दिया हो। तुगलकाबाद के किले में कुछ साक्ष्य जरूरत मिले हैं लेकिन पीर गायब और फिरोजाशाह कोटलाल में सुरंग के बारे में ऐसी

ह, लाकन पार गायब आर फिराजश
कोई जानकारी नहीं है।

दब्ली हैं कई रोचक कहनियां
 सुरंगों के बारे में ज्यादा सुबूत इसलिए भी नहीं हैं क्योंकि ये गुप्त रखे जाते थे। ये वो रास्ते होते थे जहाँ से राजा और रानी युद्ध के दौरान भाग सके या फिर वो रास्ते जहाँ से उनके मुखबिर, भरोसेमंद लोग उनके लिए मुखबिरी करते होंगे। इसलिए इन रास्तों को राज रखा जाता था। उस समय के भी राजाओं के सिवाय कुछ खास लोगों को ही इसके बारे में जानकारी होती थी। दिल्ली में कई राजाओं ने खट्ट अंग्रेजों ने भी संराज बनाई होगी।

